

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Satisfação das Necessidades Psicológicas: Formas Não  
Adaptativas de Regulação (Polaridades: Prazer/Dor;  
Proximidade/Diferenciação; Produtividade/Lazer;  
Controlo/Cooperação)**

**Catarina Alexandra da Silva Mourão**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde - Psicoterapia Cognitiva-  
Comportamental e Integrativa**

**2019**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Satisfação das Necessidades Psicológicas: Formas Não  
Adaptativas de Regulação (Polaridades: Prazer/Dor;  
Proximidade/Diferenciação; Produtividade/Lazer;  
Controlo/Cooperação)**

**Catarina Alexandra da Silva Mourão**

**Dissertação orientada pelo Prof. Doutor António José dos Santos Branco Vasco**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde - Psicoterapia Cognitiva-  
Comportamental e Integrativa**

**2019**

## **Agradecimentos**

Uma dissertação exige sempre muito esforço, dedicação e empenho. O caminho nem sempre foi fácil, por dificuldades inerentes à natureza de um trabalho como este. No entanto, hoje sinto orgulho pelos resultados alcançados.

Posto isto, quero agradecer,

Ao Professor Doutor António Branco Vasco, por todo o apoio, disponibilidade e dedicação aplicados nesta investigação e pela transmissão de conhecimento.

À Sara Moniz, que para além de minha amiga para a vida, foi a minha companheira desta investigação.

Ao colega Bruno Faustino pela disponibilidade e simpatia em ajudar com a metodologia estatística.

Aos meus pais e ao meu irmão, que me apoiam sempre incondicionalmente em todos os momentos da minha vida.

Às Martas, à Catarina, à Gisela e ao João, por toda a amizade e companheirismo ao longo destes cinco anos. À Andreia e ao Tiago.

À Catarina Martins, à Catarina Viegas e à Andreia Correia, por serem as minhas melhores amigas, estarem sempre presentes em todas as etapas da minha vida e me apoiarem incondicionalmente.

A toda a minha família e amigos fora da vida académica que, não estando aqui mencionados, me apoiam, incentivam e acompanham sempre.

A todos os meus amigos da vida académica que não mencionei mas foram imprescindíveis neste percurso.

A todos os que participaram neste estudo, pela paciência e tempo dispensados no preenchimento dos questionários.

## Resumo

O presente estudo insere-se no âmbito do Modelo da Complementaridade Paradigmática, que postula que o bem-estar psicológico dependerá da capacidade de regulação da satisfação de sete polaridades dialéticas de necessidades psicológicas (Vasco, 2009). Tendo em conta a importância do estudo das necessidades psicológicas e a escassa literatura relativamente a necessidades dialéticas, a hipotetização de que uma satisfação elevada num polo, tem nutrientes do polo oposto levou, por consequência, à criação da Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades (EFNARN). Pretendeu-se analisar as qualidades psicométricas da EFNARN, estudar as suas inter-correlações e a sua relação com a capacidade de regulação da satisfação das necessidades e com o bem-estar, o *Distress* e a sintomatologia. Para avaliar as variáveis mencionadas, utilizou-se uma plataforma *online* na qual foram aplicados a ERSN-43, o ISM, o BSI e a EFNARN-79, a uma amostra global de 273 adultos, sendo que 229 responderam a todas as escalas. Os resultados apoiaram a consistência interna da EFNARN e revelaram relações positivas entre as formas não adaptativas de regulação e relações negativas entre as formas não adaptativas e a capacidade de regulação da satisfação das necessidades. Revelaram, também, que as formas não adaptativas relacionam-se positivamente com o *Distress* e negativamente com o Bem-Estar e que as formas não adaptativas de regulação relacionam-se positivamente com a sintomatologia. Verificou-se, ainda, que os valores baixos da EFNARN estão negativamente correlacionados com os valores baixos das polaridades mas que o mesmo não se verifica com os valores altos. Por fim, os resultados revelaram diferenças ao nível da sintomatologia quando comparados grupos de valores altos e baixos. Estes resultados demonstram a importância do estudo das necessidades dialéticas defendidas pelo Modelo de Complementaridade Paradigmática.

**Palavras-chave:** Necessidades Psicológicas; Regulação; Satisfação das Necessidades;  
Formas Não Adaptativas; Polaridade Dialéticas; Prazer/Dor;  
Proximidade/Diferenciação; Produtividade/Lazer; Controlo/Cooperação

## **Abstract**

This dissertation was carried under the Paradigmatic Complementarity Model, which states that psychologic well-being depends on the capacity to regulate the satisfaction of seven dialectical polarities of psychological needs (Vasco, 2009). Considering the importance of studying the psychological needs and the lack of existing literature about the dialectical needs, the creation of an hypothesis where an high satisfaction in a system, has inferences of an opposite system, led to the creation of the Scale for Non Adaptive Forms of Regulating the Psychological Needs Satisfaction (EFNARN in Portuguese). The intention was to analyse EFNARN psychometric qualities, to study its inter-correlations and its relation with the capacity of regulating the needs satisfaction and well-being, distress and symptomatology. An online platform was used to evaluate the mentioned variables, where ERSN-43, ISM, BSI and EFNARN-79 were applied to an overall group of 273 adults and 229 of them responded to all scales. The results support the internal consistency of EFNARN and revealed positive correlations between non adaptive forms and the capacity of regulating the satisfaction of needs. Also, it allowed to conclude that the non adaptive forms have a positive correlation with Distress and negatively with well-being, and that the non adaptive forms of regulation correlate positively with symptomatology. Also, the low levels of EFNARN are negatively correlated with the polarity low levels, but that the same doesn't apply with the high levels. Lastly, the results showed inferences on symptomatology when comparing high and lower level groups. These results demonstrate the importance of studying the dialectical needs as supported by the Paradigmatic Complementarity Model.

**Keywords:** Psychological Needs; Regulation; Satisfaction of Needs; Non Adaptive Forms; Dialectical Polarities; Pleasure/Pain; Relatedness/ Differentiation; Productivity/Leisure; Control/Cooperation



## Índice Geral

I.	Introdução.....	1
II.	Enquadramento teórico.....	3
1.	O Self e as Necessidades Psicológicas .....	3
2.	Teorias e o carácter da dialética .....	4
2.1	Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000).....	4
2.2	A Teoria de Blatt (2008) .....	5
3.	Modelo de Complementaridade Paradigmática e o Carácter da Dialética.....	6
4.	Formas Não Adaptativas de Regulação.....	8
5.	Necessidades Psicológicas e Bem-Estar e <i>Distress</i> Psicológicos.....	9
6.	Sintomatologia.....	11
7.	Importância do Estudo das Necessidades Psicológicas para a Psicoterapia.....	11
III.	Metodologia.....	13
1.	Teoria sobre as necessidades avaliadas .....	13
2.	Formulação dos itens .....	15
3.	Objetivos e Hipóteses .....	15
4.	Procedimento e Participantes.....	17
5.	Instrumentos .....	19
5.1	Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN – 43).....	19
5.2	Inventário de Saúde Mental (ISM).....	21
5.3	Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI).....	22

5.4	Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades (EFNARN – 79).....	23
IV.	Resultados.....	25
1.	Avaliação das qualidades psicométricas da Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades (EFNARN) .....	25
1.1	Análise Exploratória dos Dados .....	25
1.2	Consistência Interna .....	26
2.	Correlações .....	28
2.1	Correlações entre as subescalas Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Controlo/Cooperação e Exploração/Tranquilidade e a EFNARN .....	28
2.2	Correlações entre as polaridades da EFNARN e as polaridades da ERSN-43	30
2.3	Correlações entre as polaridades Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Produtividade/Lazer e Controlo/Cooperação e as necessidades da ERSN-43 .....	31
2.4	Correlações entre as subescalas Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Produtividade/Lazer e Controlo/Cooperação EFNARN e Bem-Estar e <i>Distress</i> psicológico .....	32
2.5	Correlações entre as polaridades Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Produtividade/Lazer e Controlo/Cooperação da EFNARN e a Sintomatologia .....	33
2.6	Correlação das Discrepâncias com polaridades da EFNARN .....	34
2.7	Medianas .....	35
2.8	Comparação de Grupos .....	37
V.	Discussão e Conclusões .....	40

VI.	Referências bibliográficas .....	47
-----	----------------------------------	----

## Índice de Quadros

<b>Quadro 1.</b> Caracterização da amostra global e comum.....	17
<b>Quadro 2.</b> Consistência Interna (alfa de Cronbach) da ERSN-47.....	20
<b>Quadro 3.</b> Consistência interna (alfa de Cronbach) das escalas e subescalas do ISM..	21
<b>Quadro 4.</b> Consistência Interna (alfa de Cronbach) das escalas e subescalas do BSI...	23
<b>Quadro 5.</b> Consistência interna (Alfa de Cronbach) das escalas da EFNARN.....	26
<b>Quadro 6.</b> Correlações entre as subescalas Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Controlo/Cooperação e Exploração/Tranquilidade e a EFNARN.....	28
<b>Quadro 7.</b> Correlações entre as polaridades da EFNARN e as polaridades da ERSN-43 .....	30
<b>Quadro 8.</b> Correlações entre as subescalas da EFNARN e as subescalas da ERSN-43	31
<b>Quadro 9.</b> Correlações entre as polaridades da EFNARN e Bem-Estar e Distress Psicológico.....	32
<b>Quadro 10.</b> Correlações entre as subescalas da EFNARN e a Sintomatologia.....	33
<b>Quadro 11.</b> Discrepância entre as necessidades Prazer e Dor (ERSN) e polaridade Prazer/Dor (EFNARN) .....	34
<b>Quadro 12.</b> Discrepância entre as necessidades Proximidade e Diferenciação (ERSN) e polaridade Proximidade/Diferenciação (EFNARN).....	34
<b>Quadro 13.</b> Discrepância entre as necessidades Produtividade e Lazer (ERSN) e polaridade Proximidade/Diferenciação (EFNARN).....	34
<b>Quadro 14.</b> Discrepância entre as necessidades Controlo e Cooperação (ERSN) e polaridade Controlo/Cedência (EFNARN) .....	34
<b>Quadro 15.</b> Total das Discrepâncias com a escala Total da EFNARN .....	35
<b>Quadro 16.</b> Grupo de valores altos e valores baixos da polaridade Prazer/Dor da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN .....	36

<b>Quadro 17.</b> Grupo de valores altos e valores baixos da polaridade Proximidade/Diferenciação da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN .....	36
<b>Quadro 18.</b> Grupo de valores altos e valores baixos da polaridade Produtividade/Lazer da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN .....	36
<b>Quadro 19.</b> Grupo de valores altos e valores baixos da polaridade Controlo/Cooperação da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN .....	37
<b>Quadro 20.</b> Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente à regulação da satisfação das necessidades geral.....	38
<b>Quadro 21.</b> Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente ao bem-estar e distress psicológico.....	38
<b>Quadro 22.</b> Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente à sintomatologia .....	39

## **Índice de Anexos**

**Anexo A** – Pedido de participação nas redes sociais

**Anexo B** – Consentimento Informado

**Anexo C** – Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades (EFNARN- 79)

**Anexo D** – Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN- 43)

**Anexo E** – Inventário de Saúde Mental (ISM)

**Anexo F** – Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

**Anexo G** – Análise da Consistência Interna da EFNARN

**Anexo H** – Correlações com os itens da EFNARN e a ERSN

**Anexo I** – Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades (EFNARN- 45)

**Anexo J** – Análise Estatística da Investigação Paralela

## I. Introdução

Vários estudos indicam a importância de estudar as necessidades psicológicas e o presente estudo insere-se nesse construto. Para além disso, não existe muita literatura que aborde as necessidades de forma dialética, daí esta investigação ser inovadora.

Este estudo enquadra-se, conceptualmente, no Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP) e pretende estudar as Formas Não-adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas, bem como averiguar as relações entre estas e o Bem-Estar, o *Distress* e Sintomatologia.

O objetivo primordial do estudo assenta em estudar a relação dialética das necessidades. Hipotetizamos que uma satisfação elevada num polo, tem nutrientes do polo oposto o que faz com que seja uma regulação compensatória, ou seja, sem qualidade e não adaptativa. Por conseguinte, esse objetivo levou à criação da Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades (EFNARN).

Este trabalho consiste essencialmente no estudo das qualidades psicométricas da EFNARN e da sua relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, com o Bem-Estar e *Distress* e a Sintomatologia.

Foram aplicadas as seguintes escalas: Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (Conde, E., Vasco, A. B., Ferreira, A., Romão, A. M., Silva, G., Sol, A., & Vargues-Conceição, C., 2012); Inventário de Saúde Mental (Duarte-Silva & Novo, 2002, versão portuguesa do *Mental Health Inventory*, de Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979); Inventário de Sintomas Psicopatológicos (Canavarro, 1995; versão portuguesa do *Brief Symptom Inventory - BSI*, Derogatis, 1993) e Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas, desenvolvida para este estudo.

Primeiramente é apresentada a definição do *Self* e a sua relação com as necessidades psicológicas, bem como a revisão de algumas das principais teorias ligadas às necessidades psicológicas. Ainda presente nesta secção estão algumas teorias sobre Bem-Estar e *Distress* Psicológicos, terminando com a importância que o estudo das necessidades psicológicas possui para a psicoterapia.

De seguida, prossegue-se com a descrição da metodologia utilizada, os objetivos da investigação e as suas respetivas hipóteses. Para além disso, inclui informação relativa à caracterização da amostra e dos instrumentos utilizados.

Por fim, são apresentados os resultados do estudo, bem como a sua discussão e conclusão finais. De referir que nesta secção se reflete, também, sobre as limitações do estudo, sobre as suas vantagens e sobre as suas implicações para estudos futuros.



## **II. Enquadramento teórico**

### **1. O Self e as Necessidades Psicológicas**

A noção de Self refere-se à experiência reflexiva ou consciencialização da própria pessoa (Conceição & Vasco, 2005) e o mesmo é influenciado pelo contexto, pelos grupos e sistemas de significados em que a pessoa participa, e pelos valores e ideologias que defende.

Segundo os autores acima mencionados, o apessoamento do self é estabelecido e conquistado através das competências auto-reflexivas e de simbolização da experiência, decorrentes da capacidade em construir significados e narrativas pessoais. Assim, é esta reflexividade que torna a experiência do self possível, enquanto agente. Esta consciência e auto-conhecimento do self constrói-se em função da interação dinâmica entre, por um lado a experiência direta e organísmica e, por outro, a cognição. Deste processo resultam crenças e esquemas, emocionalmente tingidos, sobre o self, o mundo e os outros que vão influenciar o modo como nos relacionamos connosco próprios e com os outros (Conceição & Vasco, 2005). Ainda, os autores referem que assim que o Self entra em contacto com as suas preocupações e necessidades idiossincráticas, o Self olha por si, mobilizando os seus recursos para regular as necessidades. Assim, veem as necessidades como algo que se sustenta num *self* e a sua regulação em *instâncias agentes do self*.

Conceição e Vasco (2005) mencionam que a regulação emocional é feita através da mentalização, sendo este um processo de articulação de estados mentais de acordo com uma sensação de agência. Relativamente à afetividade mentalizada referida pelos mesmos, existem três elementos que fazem parte dela. O primeiro é identificar, o segundo é modular/regular e o terceiro é expressar emoções. Relativamente ao terceiro

elemento, é referido que a emoção permite a sinalização do grau de regulação da satisfação das necessidades psicológicas (Vasco, 2009a). De acordo com Vasco (2009b), o grau de regulação da satisfação das necessidades é determinante para o bem-estar psicológico experienciado pelos indivíduos.

As necessidades são, segundo Conceição e Vasco (2005), essenciais e universais, na medida em que constituem os nutrientes sem os quais a vida psicológica deixa de ser possível. No entanto, as necessidades do Self, bem como o Self não constituem entidades fixas imutáveis, nem um repertório pré-determinado, mas são essencialmente inclinações circunstanciais do momento presente (Stern, 2004) e do contexto relacional. Podemos, desta forma, dizer que as necessidades nunca estão completamente satisfeitas, ou seja, o seu grau de satisfação resulta de um *processo contínuo de negociação e balanceamento* das sete polaridades dialéticas (Vasco, 2009).

## **2. Teorias e o carácter da dialética**

### **2.1 Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000)**

É importante destacar a teoria da autodeterminação de Deci e Ryan (2000) pelo facto de esta ser uma teoria com uma abordagem da motivação e personalidade humanas que utiliza métodos empíricos tradicionais enquanto emprega uma metateoria organísmica que destaca a importância dos recursos internos evoluídos dos seres humanos para o desenvolvimento da personalidade e a auto-regulação comportamental (Ryan, Kuhl, & Deci, 1997).

Os fundamentos da Teoria da Autodeterminação residem numa visão dialética que diz respeito à interação entre uma natureza humana ativa e integrativa e contextos sociais que nutrem ou impedem a natureza ativa do organismo. Os ambientes sociais podem, de acordo com esta perspetiva, facilitar e viabilizar as propensões de

crescimento e integração com as quais a psique humana é dotada, ou podem perturbar, prevenir e fragmentar esses processos, resultando em comportamentos e experiências interiores que representam o lado sombrio da humanidade.

Esta teoria é dotada de metateorias, sendo uma delas a metateoria organísmica, como já referido, que diz respeito à internalização e integração de valores e regulamentos, e foi formulada para explicar o desenvolvimento e a dinâmica da motivação extrínseca; o grau em que os indivíduos experienciam autonomia enquanto se envolvem em comportamentos extrinsecamente motivados; e os processos pelos quais as pessoas assumem os valores e costumes dos seus grupos e culturas. Ryan e Deci (2004) caracterizam a tendência à integração como envolvendo autonomia (tendendo à organização interna e à autorregulação holística) e homonomia (tendendo à integração de si mesmo e dos outros). Segundo os mesmos autores, o desenvolvimento saudável envolve o funcionamento complementar desses dois aspetos da tendência integrativa.

## **2.2 A Teoria de Blatt (2008)**

A teoria de Blatt (2008) é importante referir pois, conceptualiza as necessidades psicológicas como dialéticas. O autor define duas dimensões psicológicas como estando em constante interação e como fundamentais ao desenvolvimento psicológico, sendo elas o Relacionamento Interpessoal e a Definição do Self. A primeira dimensão, ou seja, o Relacionamento Interpessoal define-se pelo estabelecimento e manutenção de relações interpessoais satisfatórias, recíprocas e significativas. Por outro lado, a segunda dimensão – Dimensão do Self – caracteriza-se pelo estabelecimento e manutenção de um sentido positivo, realista e coerente do Self. Em termos conceptuais, este é o modelo que mais se aproxima do Modelo de Complementaridade Paradigmática, onde se insere

este estudo, sendo os processos de *Relacionamento* e *Autodefinição* relativamente equivalentes às polaridades das necessidades *Proximidade/Diferenciação*.

Para além daquilo que foi descrito acima, a teoria de Blatt foi importante pois, com a conceptualização das necessidades psicológicas como dialéticas, impulsionou o desenvolvimento da proposta de sete polaridades levada a cabo por Vasco (2009). Assim, torna-se importante referir que quanto maior for a capacidade de regular a satisfação de ambos os pólos e a interação entre ambos, mais provável será a existência de um funcionamento psicológico bem adaptado.

### **3. Modelo de Complementaridade Paradigmática e o Caráter da Dialética**

O MCP defende que a pedra basilar da adaptação, bem-estar e sentido de vida são as necessidades humanas psicológicas vitais, em particular, a questão relativa à sua regulação (Conceição & Vasco, 2005; Vasco, 2009). Por mais abrangentes e ambiciosas que possam ser as questões relativas à construção de um *sentido de vida*, o MCP entende que estas devem ser respondidas recorrendo ao conceito de *necessidades psicológicas vitais*. Quando as necessidades psicológicas estão suficientemente reguladas a vida é experienciada como *tendo sentido*, verificando-se adaptação e bem-estar, deixando de ser necessário continuar na sua demanda (Vasco, 2009). Assim, o bem-estar psicológico e a saúde mental dependerão da capacidade para regular adequadamente a satisfação das diversas necessidades, sendo esta regulação entendida em termos dialéticos – tão mais provável é o bem-estar quanto mais cada indivíduo for competente em cada uma das duas polaridades dialéticas – ou seja, a capacitação de cada um dos extremos de cada polaridade capacita dialeticamente a qualidade da outra (Vasco, 2013). Na verdade, as referidas necessidades nunca estão totalmente satisfeitas, uma vez que o seu grau de satisfação de um processo contínuo e permanente de

negociação e equilíbrio entre as diversas polaridades (Faria & Vasco, 2011; Vasco, 2012). A regulação é entendida em termos dialéticos, tanto a nível horizontal (entre os extremos e ao longo de cada polaridade) como a nível vertical (entre as diversas polaridades). Ou seja, regular adequadamente a satisfação das suas necessidades é saber movimentar-se, o que pressupõe que haja flexibilidade entre as extremidades e ao longo de cada polaridade e entre as diversas polaridades, que se complementam e não se contradizem (Faria & Vasco, 2011).

O Modelo de Complementaridade Paradigmática salienta, então, a importância da regulação da satisfação das necessidades psicológicas vitais, sendo 14 necessidades agrupadas em sete polaridades dialéticas/complementares, bem como o papel do “humor” e das “emoções” como sinalizadores deste mesmo grau de regulação (Vasco, Conceição, da Silva, Ferreira, & Vaz-Velho, 2018). As necessidades psicológicas referidas, cuja regulação da satisfação é entendida como sendo a pedra basilar do bem-estar e da saúde mental, são definidas, pelo MCP, como “*estados de desequilíbrio orgânico provocados por carência ou excesso de determinados nutrientes psicológicos, sinalizados emocionalmente e tendentes a promover ações, internas e/ou externas para o restabelecimento do equilíbrio*” (Vasco, 2012).

Tendo em conta as várias formulações de necessidades psicológicas já existentes, o Modelo anteriormente descrito propõe as seguintes polaridades dialéticas de necessidades psicológicas: *Prazer* (Capacidade de experienciar e disfrutar de prazeres físicos e psicológicos) – *Dor* (Capacidade de vivenciar dores inevitáveis e de lhes atribuir um significado); *Proximidade* (Ser capaz de estabelecer e manter relações de proximidade com os outros) – *Diferenciação* (Ser capaz de se diferenciar dos outros e de se autodeterminar); *Produtividade* (Capacidade de concretizar desafios sentidos como valiosos) – *Lazer* (Capacidade de relaxar e sentir-se confortável com isso);

*Controlo* (Ser capaz de exercer influência sobre o meio) –*Cooperação* (Ser capaz de delegar, de abrir mão); *Exploração/Atualização* (Capacidade de explorar o meio e de se abrir à novidade) –*Tranquilidade* (Capacidade de apreciar o que se tem e o que é, aqui e agora); *Coerência do Self* (congruência entre o *Self* real e o *Self* ideal; congruência entre os pensamentos, sentimentos e comportamentos do próprio) –*Incoerência do Self* (Ser capaz de tolerar o conflito e incongruências ocasionais); e *Autoestima* (Capacidade de estar satisfeito consigo próprio e de gostar de si) –*Autocrítica* (Capacidade de identificar, aceitar e aprender com insatisfações pessoais).

#### **4. Formas Não Adaptativas de Regulação**

As formas não adaptativas de regulação, ou como também podem ser designadas, necessidades compensatórias, são segundo Conceição e Vasco (2005) as necessidades más. Estas necessidades podem também ser encaradas como necessidades adaptativas, na medida em que o organismo sofre desorganização quando elas são frustradas. Segundo os autores supramencionados, estas formas não adaptativas de regulação podem passar por perturbações relacionadas com o consumo de substâncias, perturbações alimentares, das perturbações ansiosas, das perturbações depressivas, ou das perturbações de personalidade. Por outras palavras, estas necessidades compensatórias podem ser designadas por resistência, transferência, atividades defensivas, manobras de segurança, compulsão para a repetição, ciclos intra ou interpessoais disfuncionais.

## 5. Necessidades Psicológicas e Bem-Estar e *Distress* Psicológicos

Segundo Ribeiro (2001), a investigação tem demonstrado evidências da existência de uma dimensão positiva, o Bem-Estar psicológico, como estado de saúde mental positivo e outra negativa, o *Distress* psicológico, como estado de saúde mental negativo.

A essência do bem-estar está assente em termos de experiências de prazer, contentamento, satisfação e felicidade (Deci & Ryan, 2008).

Novo (2005), refere que a felicidade, tal como é valorizada e vivida em cada época e por cada pessoa, é considerada como uma motivação fundamental da vida humana e como critério inquestionável de Bem-Estar. Assim, destaca três faces deste conceito: *Bem-Estar Subjetivo*, *Bem-Estar Psicológico* e *Bem-Estar Social*.

Relativamente ao *Bem-Estar Subjetivo*, este é um construto que foca a perspetiva individual e subjetiva do bem-estar privilegiando a vertente emocional. No que diz respeito ao *Bem-Estar Psicológico*, este surge como um conceito que traduz o resultado de um desenvolvimento e funcionamento positivos no conjunto de dimensões – Aceitação de Si, Relações Positivas com os Outros, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Objetivos na Vida e Autonomia – que abrangem a área da perceção pessoal e interpessoal, a apreciação do passado, o envolvimento no presente e a mobilização para o futuro, assumindo um carácter amplo e representativo do funcionamento psicológico positivo ao nível privado. Por fim, em relação ao *Bem-Estar Social*, este é um sucessor do *Bem-Estar Psicológico* e partilha com o mesmo, o propósito de caracterizar o funcionamento positivo, desta feita, não ao nível privado e pessoal, mas ao nível da relação do indivíduo com o domínio público e social, captando a perceção sobre as

relações que os indivíduos estabelecem uns com os outros, com o funcionamento social e com o ambiente (Novo, 2005).

Segundo Ryff e Singer (2008), diversos estudos têm demonstrado a sua convergência em relação a indicadores de bem-estar, qualidade de vida, marcadores biológicos de saúde, processos desenvolvimentistas adaptativos e construtos que refletem dimensões positivas da saúde mental.

No que concerne ao *Distress* psicológico, este é descrito por Ridner (2003) como sendo um estado emocional desconfortável experienciado por um indivíduo em resposta a um stressor específico que resulta em danos, temporários ou permanentes, à pessoa. Segundo o mesmo autor, o *Distress* psicológico tem cinco atributos que o definem: incapacidade percebida para saber lidar com as coisas, mudança no estado emocional, desconforto, comunicação do desconforto e danos.

Em relação à incapacidade percebida, esta pode estar ligada à certeza de que não existem soluções para o stressor ou à incapacidade de resolver problemas. Conforme dito por Masseé (2000), quando os indivíduos experienciam *Distress* psicológico, tal pode ser manifestado pela mudança de um estado emocional com uma base estável para um estado de ansiedade, desmotivação, depressão, irritabilidade, agressividade e autodepreciação. Quanto ao desconforto, no estudo de Ridner (2003) é referido que a angústia e o sofrimento são usados em toda a literatura existente, para descrever o desconforto mental associado ao sofrimento. Estes termos são subjetivos e, deste modo, podem ter diferentes significados para cada pessoa. Estes momentos de desconforto podem ser comunicados de diversas formas, nomeadamente, através de expressões faciais, pedidos de ajuda abertos ou até mesmo através de conversas banais iniciadas pelo indivíduo quando este está num momento de grande sofrimento, ou seja, não expressão abertamente aquilo que se passa, mas comunicam-no de outra forma. Por



último, é importante referir que o *Distress* pode levar a que existam problemas a nível de desgaste físico, psicológico ou social e interpessoal (Ridner, 2003).

## **6. Sintomatologia**

O MCP considera que a sintomatologia deriva da incapacidade ou dificuldade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas (Faria & Vasco, 2011).

Ainda, estudos realizados a partir do MCP demonstram que maiores níveis de satisfação em cada um dos polos de necessidades se associam a níveis de bem-estar mais elevados, sendo que, pelo contrário, uma menor capacidade de regulação da satisfação das necessidades surge frequentemente associada a maiores níveis de sintomatologia (Conde & Vasco, 2012; Sol & Vasco, 2012). Basta a fixação num dos polos para que as capacidades inerentes ao mesmo não sejam de qualidade e sejam compensatórias da inexistência de competências no polo complementar e, consequentemente, promotoras de padrões mal adaptativos e sintomatologia.

## **7. Importância do Estudo das Necessidades Psicológicas para a Psicoterapia**

De acordo com o MCP (Conceição & Vasco, 2005; Faria & Vasco, 2011) vários dos objetivos estratégicos ao longo da terapia visam a promoção do aumento da consciência sobre necessidades psicológicas em conflito, aumentar a consciência de que é o próprio indivíduo que pode promover ou dificultar a satisfação das suas necessidades, promover a sua capacidade de lidar eficazmente com as situações e simultaneamente respeitar as suas necessidades e promover a sua capacidade de agir no seu quotidiano de forma a exprimir-se com clareza e congruência com as suas necessidades.

Segundo Faria e Vasco (2011), os objetivos da psicoterapia devem não só ser o

alívio sintomático do sofrimento pela regulação das disfunções emocionais, mas também conhecer, aceitar, experienciar e agir sobre a regulação da satisfação das necessidades psicológicas vitais, no sentido de promover a capacidade para estabelecer, manter, monitorizar e reparar o bem-estar psicológico e a saúde mental. Ou seja, implicam *trabalho terapêutico esquemático*, mais característico das intervenções emocional/experiencial e dinâmica/relacional.

### III. Metodologia

#### 1. Teoria sobre as necessidades avaliadas

Este estudo foca-se em quatro polaridades específicas: (1) *Prazer/Dor*; (2) *Proximidade/Diferenciação*; (3) *Produtividade/Lazer*; e (4) *Controlo/Cooperação*.

Como já referido anteriormente, o *Prazer* caracteriza-se pela capacidade de experienciar e disfrutar de prazeres físicos e psicológicos e a *Dor* pela capacidade de vivenciar dores inevitáveis e de lhes atribuir um significado. Num estudo de Cadilha e Vasco (2010) verificou-se que estas necessidades não são opostas, mas sim complementares, sendo que ambas são necessárias para um funcionamento psicológico saudável. Os autores supramencionados concluíram que a capacidade de retirar prazer de situações físicas ou psicológicas, assim como a capacidade de encarar a dor como produtiva se relacionam com maiores níveis de Bem-Estar e menores níveis de *Distress*. Ainda, a experiência de prazer verdadeira e saudável implica a capacidade de conseguir viver adequadamente a dor, e vice-versa. Portanto, a capacidade de viver adaptativamente a dor implica a consciência de que se é capaz de vivenciar o prazer (Vasco, 2010).

No que diz respeito à *Proximidade*, tal como referido acima, assenta na capacidade de estabelecer e manter relações de proximidade com os outros, enquanto que a *Diferenciação* está ligada à capacidade de se diferenciar dos outros e de se autodeterminar. No estudo de Bernardo e Vasco (2011) concluíram que a capacidade de regular os dois pólos é decisiva para o funcionamento adaptativo do ser humano. É importante saber manter relações de proximidade, de uma forma adaptativa, sem o indivíduo se esquecer dele mesmo e do que o define. Por outro lado, o diferenciar-se

completamente das outras pessoas e procurar autodeterminar-se sem ter em conta quem o rodeia, é desadaptativo.

Em relação à *Produtividade*, está ligado ao ser capaz de concretizar desafios sentidos como valiosos. Já o construto do *Lazer* assenta na capacidade de relaxar e sentir-se confortável com isso. O que é geralmente designado como “lazer” está associado a um lado mais lúdico e constitui uma prática social complexa que abarca uma multiplicidade de vivências culturais situadas em cada contexto (Gomes, 2014). Num estudo de Rucha e Vasco (2011) concluiu-se que, relativamente à polaridade acima referida, as necessidades que dela fazem parte, são complementares, portanto, o indivíduo deve movimentar-se entre estas duas necessidades de modo a ter um funcionamento saudável. Os mesmos autores concluíram, também, que uma maior capacidade de regulação da satisfação das necessidades está ligada a maiores níveis de Bem-Estar e menores níveis de *Distress*.

Ainda, no que concerne ao *Controlo*, este pólo associa-se à capacidade de exercer influência sobre o meio, enquanto que a *Cooperação* pauta por assentar na capacidade de delegar e abrir mão. Os resultados do estudo de Fonseca e Vasco (2011) apontam para o facto de que indivíduos com elevada capacidade de regulação de cada um dos pólos, experienciam maiores níveis de Bem-Estar do que os restantes indivíduos. Segundo os mesmos autores, é possível depreender da literatura que existe uma ligação intrínseca entre os construtos de *Controlo* e *Cooperação*, sendo que a presença do primeiro é facilitador do segundo, e que este último potencia a ação do primeiro.

## **2. Formulação dos itens**

A formulação dos itens que constam da Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades (EFNARN – 79) foram desenvolvidos com recurso à literatura sobre o MCP, a Regulação da Satisfação das Necessidades e cada polaridade e necessidade. Para além disso, existiu o contributo valioso daquele que é considerado o pioneiro do Modelo de Complementaridade Paradigmática. Aquando da construção dos itens, é importante referir que se teve em conta a adequação semântica, de forma a que os itens fossem percetivos, estivessem escritos de forma clara, objetiva e simples.

## **3. Objetivos e Hipóteses**

Em termos de objetivos, propõe-se, com esta investigação:

- 1- Avaliar as qualidades psicométricas da EFNARN e aperfeiçoar a escala com base nos resultados;
- 2- Explorar as inter-relações entre as polaridades dialéticas *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação* da EFNARN;
- 3- Explorar a relação entre as formas não adaptativas de regulação com as necessidades e polaridades da ERSN e a capacidade de regulação geral da satisfação das necessidades psicológicas;
- 4- Explorar a relação entre as formas não adaptativas de regulação nas polaridades *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação* e o Bem-Estar e *Distress* psicológico.
- 5- Explorar a relação entre as formas não adaptativas de regulação nas polaridades *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação* e a Sintomatologia;

- 6- Explorar a relação entre o tamanho da diferença das necessidades psicológicas Prazer, Dor, Proximidade, Diferenciação, Produtividade, Lazer, Controlo e Cooperação;
- 7- Explorar a relação entre valores altos e valores baixos na EFNARN com a satisfação das necessidades psicológicas;
- 8- Explorar a diferença entre pessoas com maiores e menores níveis de formas de regulação não adaptativas ao nível do Bem-Estar, *Distress* e Sintomatologia.

Tendo em conta os presentes objetivos e a revisão da literatura na área, espera-se que:

- H1) As formas não adaptativas de regulação se relacionem positivamente entre si;
- H2) As formas não adaptativas de regulação se relacionem negativamente com a capacidade de regulação da satisfação das necessidades;
- H3) As formas não adaptativas de regulação se relacionem positivamente com o *distress* psicológico e negativamente com o bem-estar;
- H4) As formas não adaptativas de regulação se relacionem positivamente com a sintomatologia;
- H5) Quanto maior for o valor da discrepância entre cada uma das necessidades da ERSN, relativamente a *Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Produtividade/Lazer e Controlo/Cooperação*, mais elevado também será o valor destas nas polaridades da EFNARN;
- H6) Valores altos ou baixos nas polaridades da EFNARN se correlacionem negativamente com os valores das polaridades correspondentes na ERSN;
- H7) Existem diferenças ao nível da sintomatologia, bem-estar e *distress* psicológico em pessoas com valores altos e pessoas com valores baixos na EFNARN.

#### 4. Procedimento e Participantes

O procedimento passou por colocar os quatro instrumentos disponíveis via *online*, através da plataforma *Qualtrics*. Os questionários foram divulgados através das redes sociais *Instagram* e *Facebook* no período compreendido entre Junho de 2019 e Agosto de 2019.

Relativamente à amostra, esta foi selecionada aleatoriamente. As condições para se responder ao questionário foram: ter uma idade superior a dezoito anos, ter no mínimo o 9.º ano de escolaridade ou equivalente, ter o português como língua materna e residir em Portugal.

Participaram no presente estudo 273 indivíduos, sendo que 229 desses indivíduos responderam a todas as escalas.

A amostra foi, maioritariamente, composta por elementos do sexo feminino, existindo ainda uma média de idades de 31,93 anos. Mais de metade da amostra (55,9%) relata ter uma relação amorosa estável e cerca de 44,1% relata não ter uma relação amorosa estável. No que respeita às habilitações literárias, a maioria dos indivíduos possui uma licenciatura (52,4%). Por fim, a maioria da amostra (87,8%) não se encontra em acompanhamento psicológico, psicoterapêutico ou psiquiátrico. No quadro 1 estão presentes todos os dados.

**Quadro 1.** *Caracterização da amostra global e comum*

	Global	Comum
N	273	229
Idade (anos)		
M		31,93
DP		12,679
Mínima		18
Máxima		65

Sexo		
	Masculino	80 (34,9 %)
	Feminino	149 (65,1 %)
Acompanhamento Psicológico		
	Sim	28 (12,2 %)
	Não	201 (87,8 %)
Conjugalidade		
	Com relação amorosa estável	128 (55,9 %)
	Sem relação amorosa estável	101 (44,1 %)
Habilitações Literárias		
	9º ano ou equivalente	12 (5,2 %)
	Secundário (12º ano)	53 (23,1 %)
	Bacharelato	6 (2,6 %)
	Licenciatura	120 (52,4 %)
	Mestrado	37 (16,2 %)
	Doutoramento	1 (0,4 %)



## 5. Instrumentos

### 5.1 Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN – 43)

A ERSN insere-se no âmbito da teoria de necessidades polares dialéticas do Modelo de Complementaridade Paradigmática que postula a existência de sete pares de necessidades – *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer*, *Controlo/Cooperação*, *Exploração/Tranquilidade*, *Coerência/Incoerência* e *Auto-Estima/Auto-Crítica* – tal como dito anteriormente. É um instrumento de autorrelato que pretende avaliar a capacidade de regulação da satisfação das catorze necessidades psicológicas. Cada uma destas polaridades consiste numa subescala e cada pólo destes pares consiste noutra subescala, formando, desta forma, as catorze subescalas.

Este instrumento tem vindo a ser reformulado ao longo dos anos, sendo que inicialmente, a ERSN era constituída por 159 itens cuja resposta é dada numa escala de *Likert* de 8 pontos, em que 1 significa *Discordo Totalmente* e 8 significa *Concordo Totalmente*. No entanto, neste estudo, foi utilizada uma versão mais breve composta por 43 itens. No Anexo D encontra-se a escala utilizada.

No quadro 2 estão presentes os resultados da consistência interna relativos ao estudo anterior e ao presente estudo, sendo que o valor no presente.

**Quadro 2.** *Consistência Interna (alfa de Cronbach) da ERSN-47*

Escalas e Subescalas	Estudo Anterior	Presente Estudo
ERSN Global	.96	.948
Prazer		.701
Dor		.314
Prazer/Dor		.672
Proximidade		.536
Diferenciação		.512
Proximidade/Diferenciação		.587
Produtividade		.876
Lazer		.750
Produtividade/Lazer		.853
Controlo		.706
Cooperação		.652
Controlo/Cooperação		.769
Exploração		.729
Tranquilidade		.829
Exploração/Tranquilidade		.817
Coerência		.808
Incoerência		.671
Coerência/Incoerência		.846
Autoestima		.896
Autocrítica		.543
Autoestima/Autocrítica		.798

## 5.2 Inventário de Saúde Mental (ISM)

O ISM consiste num inventário de auto-relato padronizado com trinta e oito itens, seleccionados a partir de outros questionários já existentes, que se agrupam em cinco escalas. É composto pelas sub-escalas *Ansiedade*, *Depressão*, *Perda de Controlo Emocional/Comportamental*, *Afecto Positivo*, *Laços Emocionais*, *Distress Psicológico* e *Bem-Estar Psicológico*. A sub-escala *Distress Psicológico* resulta do agrupamento das sub-escalas de *Ansiedade*, *Depressão*, e *Perda de Controlo Emocional/Comportamental*. Já a sub-escala *Bem-Estar Psicológico* resulta do agrupamento das sub-escalas *Afecto Geral Positivo* e *Laços Emocionais*. A resposta a cada item é dada numa escala ordinal de cinco ou seis posições. No quadro 3 estão espelhados os resultados do alfa de Cronbach obtido no instrumento original, na versão de Ribeiro (2001), na versão de Novo (2004) e no presente estudo. No anexo E encontra-se a escala utilizada.

**Quadro 3.** *Consistência interna (alfa de Cronbach) das escalas e subescalas do ISM*

Escalas e Subescalas	Instrumento Original	Ribeiro (2001)	Novo (2004)	Presente Estudo
Escala Global	.96	.96	.96	.962
Ansiedade	.90	.91	.89	.927
Depressão	.86	.85	.86	.793
Perda de controlo emocional/comportamental	.83	.87	.84	.850
Afeto Positivo	.92	.91	.87	.916
Laços Emocionais	.81	.72	.73	.714
<i>Distress Psicológico</i>	.94	.95	.95	.951
Bem-Estar Psicológico	.92	.91	.90	.912

### **5.3 Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)**

O BSI é um inventário de autorrelato, composto por 53 itens. É pedido aos sujeitos que descrevam o grau em que cada problema mencionado os incomodou, durante a última semana e, para esse efeito, as respostas são expressas numa escala de Likert de 5 pontos, onde 0 significa “Nunca” e 5 significa “Muitíssimas Vezes”. O BSI avalia sintomas psicopatológicos que estão agrupados em nove dimensões de sintomatologia: Somatização (itens 2, 7, 23, 29, 30, 33 e 37); Obsessões-Compulsões (itens 5, 15, 26, 27, 32 e 36); Sensibilidade Interpessoal (itens 20, 21, 22 e 42); Depressão (itens 9, 16, 17, 18, 35 e 50); Ansiedade (itens 1, 12, 19, 38, 45 e 49); Hostilidade (itens 6, 13, 40, 41 e 46); Ansiedade Fóbica (itens 8, 28, 31, 43 e 47); Ideação Paranóide (itens 4, 10, 24, 48 e 51) e Psicotismo (itens 3, 14, 34, 44 e 53). No entanto, quatro dos itens não pertencem a nenhuma dimensão mas foram incluídos devido à sua relevância clínica (Canavarro, 2007). No quadro 4 encontram-se os resultados relativos à consistência interna do presente estudo. No anexo F encontra-se esta escala.

**Quadro 4.** *Consistência Interna (alfa de Cronbach) das escalas e subescalas do BSI*

Escalas e Subescalas	Instrumento Original	Adaptação Portuguesa	Presente Estudo
BSI Global	--	--	.963
Somatização	.80	.80	.805
Obsessões-Compulsões	.83	.77	.802
Sensibilidade Interpessoal	.74	.76	.787
Depressão	.85	.73	.872
Ansiedade	.81	.77	.827
Hostilidade	.78	.76	.784
Ansiedade Fóbica	.77	.62	.803
Ideação Paranóide	.77	.72	.764
Psicotismo	.71	.62	.754

#### **5.4 Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades (EFNARN – 79)**

A Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades (EFNARN) insere-se no MCP e a sua construção foi um dos principais objetivos do presente estudo. Esta é uma escala de autorrelato e este tipo de instrumentos revelam ter bastantes vantagens, nomeadamente pelo facto de, quando se requer uma administração *standard*, o sujeito não é incomodado aquando do preenchimento destes questionários e, por outro lado, impede qualquer interferência de terceiros (Fernández-Ballesteros, 2004). Esta escala é, então, constituída por 79 itens, cujas respostas são fornecidas numa escala de *Likert* de 8 pontos, onde 1 corresponde a “Discordo Totalmente” e 8 a “Concordo Totalmente”, sendo que os valores 4 e 5

separam as zonas de acordo e desacordo. Esta escala pretende avaliar padrões de funcionamento desadaptativo representativos das sete polaridades de necessidades propostas pelo MCP, sendo elas: Prazer/Dor (itens 1, 8, 11, 17, 20, 26, 29, 37, 39, 47, 49, e 59); Proximidade/Diferenciação (itens 2, 9, 12, 18, 21, 27, 30, 38, 40, 48, 50, 58, 60); Produtividade/Lazer (itens 3, 10, 19, 28, 31, 41, 51, 61, 68); Controlo/Cooperação (itens 4, 13, 22, 32, 42, 52, 62, 69); Exploração/Tranquilidade (itens 6, 15, 24, 34, 35, 44, 45, 55, 56, 65, 66, 71, 72, 74, 75, 77, 79); Coerência/Incoerência (itens 7, 16, 25, 36, 46, 57, 67); Autoestima/Autocrítica (itens 5, 14, 23, 33, 43, 53, 54, 63, 64, 70, 73, 76, 78).

Na secção dos resultados, será apresentada a consistência interna da escala, obtida na presente análise. No anexo C está presente esta escala.

## **IV. Resultados**

### **1. Avaliação das qualidades psicométricas da Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades (EFNARN)**

#### **1.1 Análise Exploratória dos Dados**

Primeiramente, procedeu-se a uma análise exploratória de dados de modo a averiguar o cumprimento dos pressupostos da normalidade da distribuição.

Assim sendo, através dos testes de normalidade, analisou-se a assimetria e curtose de cada item, que segundo Martins (2011) é a primeira indicação de que a variável segue uma distribuição normal, e verificou-se que nenhum item apresenta uma curtose e assimetria igual a 0, o que significa que a nossa amostra é assimétrica e não respeita os parâmetros de normalidade. Olhando, depois, para os resultados do teste de *Kolmogorov-Smirnov*, pois esta, segundo Martins (2011) é a segunda indicação de que a variável segue uma distribuição normal, este confirmou a distribuição não normal da amostra, confirmando assim que não cumpre o pressuposto da normalidade.

Depois de realizada a análise, esta revelou não estarem cumpridos os pressupostos subjacentes à utilização de testes paramétricos. Posto isto, pegou-se na estratégia aconselhada por Fife-Schaw (2006) que sugere que em caso de violação de pressupostos, o investigador execute tanto os testes paramétricos como os não paramétricos para a questão de investigação e caso ambos sejam concordantes em termos de retenção ou rejeição da hipótese nula ( $H_0$ ) deve-se relatar os resultados dos testes paramétricos. Caso não haja concordância relatam-se os resultados dos testes não paramétricos. Desta forma, executaram-se testes paramétricos e os testes equivalentes não paramétricos. Os resultados não foram concordantes em termos de retenção ou rejeição da hipótese nula ( $H_0$ ) e por esse motivo relatam-se os resultados dos testes não

paramétricos. Segundo Martins (2011), a utilização de testes não paramétricos não tem nenhum tipo de pressuposto subjacente. No entanto, existem limitações neste tipo de estatística, nomeadamente, o facto de se trabalhar com a ordenação dos valores dos indivíduos, que faz com que se perca informação acerca da magnitude das diferenças entre os valores reais dos indivíduos, sendo, desta forma, menos poderosos do que os testes paramétricos.

## 1.2 Consistência Interna

**Quadro 5.** *Consistência interna (Alfa de Cronbach) das escalas da EFNARN*

Escalas	Estudo atual sem reformulações	Estudo atual após reformulação
EFNARN Global	.957	.952
Prazer/ Dor	.823	.849
Proximidade/Diferenciação	.768	.806
Produtividade/ Lazer	.767	.772
Controlo/Cooperação	.676	.626
Exploração/Tranquilidade	.855	.677
Coerência/Incoerência	.681	.525
Autoestima/Autocrítica	.844	.889



Numa primeira fase realizou-se uma análise factorial e uma análise de consistência interna da escala. De seguida, com base nos resultados, excluíram-se os itens que contribuíam para a diminuição dos valores da consistência interna.

De acordo com Pallant (2005), e no que diz respeito aos critérios de eliminação dos itens, deve considerar-se excluir itens cuja correlação com o total seja menor que .3, em casos em que o valor da consistência global seja inferior a .7. Deste modo, decidiu-se eliminar todos os itens cuja consistência interna das subescalas correspondentes (isto é, as sete subescalas, as catorze subescalas, e a escala global) aumentasse com a ausência do item, ou se mantivesse igual. Com este procedimento, eliminámos 9 itens. A tabela referente a estes itens encontra-se no Anexo G.

De seguida, repetiu-se a análise quantitativa e, primeiramente, através do cálculo das correlações de cada item com o total da ERSN-43, existiam itens que se correlacionavam de acordo com o pretendido quando em comparação com a escala global da ERSN-43. No entanto, numa análise mais profunda, comparando as correlações de todos os itens de cada dimensão da EFNARN com as polaridades da ERSN-43, o mesmo não se verificava e optou por se excluir os itens que se correlacionavam positivamente, que pode, hipoteticamente, dever-se ao facto de existir um enviesamento na interpretação do item que pode ter levado à discrepância apesar de a consistência estar boa. Desta forma, eliminámos 25 itens. A tabela alusiva a estes itens encontra-se no Anexo G.

De referir que, depois da análise descrita anteriormente, procedeu-se a uma análise de conteúdo e verificou-se que não se incluiu, por lapso, um item da subescala *Proximidade/Diferenciação* (item 8. Devemos evitar dizer o que sentimos para não magoar as outras pessoas).

Assim, inicialmente a escala era composta por 79 itens, sendo que após as análises anteriormente referidas, e excluindo 34 itens no total, ficou com 45 itens. Com a retirada destes itens, o instrumento revelou uma forte consistência interna, apresentando um alfa de *Cronbach* de  $r = .952$  e nas subescalas com valores compreendidos entre  $r = .525$  e  $r = .889$ . A escala final com 45 itens, pode ver-se no Anexo I.

## 2. Correlações

### 2.1 Correlações entre as subescalas Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Controlo/Cooperação e Exploração/Tranquilidade e a EFNARN

Uma vez que este estudo foi realizado em conjunto com a aluna Sara Moniz, os quadros relativos às suas polaridades estarão no Anexo L.

**Quadro 6.** *Correlações entre as subescalas Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Controlo/Cooperação e Exploração/Tranquilidade e a EFNARN*

	N	PX/DF	P/L	C/C	E/T	C/I	A/A	EFNARN
P/D	229	.569**	.712**	.557**	.567**	.601**	.585**	.805**
PX/DF	229		.655**	.628**	.540**	.581**	.528**	.804**
P/L	229			.625**	.588**	.508**	.546**	.822**
C/C	229				.469**	.544**	.518**	.774**

*Nota.* P/D = Prazer/Dor; PX/DF = Proximidade/Diferenciação; P/L = Produtividade/Lazer; C/C = Controlo/Cooperação; E/T = Exploração/Tranquilidade; C/I = Coerência/Incoerência; A/A = Autoestima/Autocrítica.

\*\* $p < 0.01$

Depois de realizada a análise relativa às correlações entre as 4 polaridades nas quais este trabalho se foca, e a escala global EFNARN, através do coeficiente de

Spearman, pois quando a variável é medida de forma ordinal ou os dados da escala não estão normalmente distribuídos, devemos usar uma medida não paramétrica de correlação (Aldrich & Cunningham, 2016), conclui-se que todas as correlações são de alta intensidade, uma vez que os valores estão entre 0.5 e 0.8 (Pallant, 2005).

Verificámos, então, que se tratam de correlações fortes, positivas e estatisticamente significativas  $p < 0.01$ . De referir que a subescala *Produtividade/Lazer* é aquela que apresenta uma correlação mais elevada com a escala global com um  $r_s = .822$ ,  $p = .000$ .

Relativamente às correlações entre as polaridades, estas variam entre fortes e moderadas, com valores entre  $r_s = 0.4$  e  $r_s = 0.7$ .

Na polaridade *Prazer/Dor*, verifica-se que a correlação mais elevada é com *Produtividade/Lazer* ( $r_s = .712$ ,  $p = .000$ ), na subescala *Proximidade/Diferenciação*, verifica-se o mesmo se verifica com a polaridade *Produtividade/Lazer* ( $r_s = .712$ ,  $p = .000$ ), em relação à polaridade *Produtividade/Lazer*, esta correlaciona-se mais fortemente com a subescala *Prazer/Dor* ( $r_s = .712$ ,  $p = .000$ ) e quanto ao *Controlo/Cedência*, esta apresenta uma correlação mais elevada com *Proximidade/Diferenciação* ( $r_s = .712$ ,  $p = .000$ ).

De acordo com a hipótese 1, verifica-se que, tal como o esperado, as formas não adaptativas de regulação relacionam-se positivamente entre si, o que permite confirmar esta hipótese.

## 2.2 Correlações entre as polaridades da EFNARN e as polaridades da ERSN-43

**Quadro 7.** Correlações entre as polaridades da EFNARN e as polaridades da ERSN-43

	N	P/D	Px/D	P/L	C/C	ERNS-43
P/D	229	<b>-.151*</b>	-.158*	-.074	-.183*	-.144*
Px/D	229	-.337**	<b>-.389**</b>	-.268**	-.273**	-.341**
P/L	229	-.225*	-.288**	<b>-.174*</b>	-.223*	-.230**
C/C	229	-.164*	-.261**	-.081	<b>-.182**</b>	-.189**
EFNARN	229	-.307**	-.361**	-.228*	-.302**	<b>-.332**</b>

*Nota.* P/D = Prazer/Dor; PX/DF = Proximidade/Diferenciação; P/L = Produtividade/Lazer;  
C/C = Controlo/Cooperação.

\*p=0.05; \*\*p=0,01

Com a análise feita às correlações entre as polaridades da EFNARN e as polaridades da ERSN verifica-se que todas elas são negativas e estatisticamente significativas, com valores entendidos entre  $r_s = -.1$  e  $r_s = -.3$ , como está presente no quadro 7.

Assim, o facto de as formas não adaptativas de regulação se relacionarem negativamente com a capacidade de regulação da satisfação das necessidades, permite-nos confirmar a hipótese 2.

### 2.3 Correlações entre as polaridades Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Produtividade/Lazer e Controlo/Cooperação e as necessidades da ERSN-43

A análise revelou que, tal como espelhado no quadro 8 todas as correlações entre as subescalas da EFNARN e as subescalas da ERSN-43 se correlacionam negativamente, sendo também estatisticamente significativas. Os valores oscilam entre  $r = -.140^*$  quando se compara a escala de *Produtividade/Lazer* da EFNARN e a subescala *Produtividade* da ERSN, e  $r = -.323^{**}$  quando se compara a polaridade *Proximidade/Diferenciação* da EFNARN e *Proximidade* da ERSN.

Mais uma vez, a hipótese 2 confirma-se, pois como se pode verificar, todas as subescalas da EFNARN se correlacionam negativamente com as subescalas da ERSN.

**Quadro 8.** Correlações entre as subescalas da EFNARN e as subescalas da ERSN-43

	N	Prazer	Dor	Proximidade	Diferenciação	Produtividade	Lazer	Controlo	Cooperação
P/D	229	<b>-.160*</b>	<b>-.234**</b>	-.245**	-.033	-.028	-.131*	-.175**	-.167*
Px/Df	229	-.351**	-.248**	<b>-.323**</b>	<b>-.317**</b>	-.249**	-.240**	-.245**	-.215**
P/L	229	-.237**	-.232**	-.295**	-.175**	<b>-.140*</b>	<b>-.207**</b>	-.188*	-.204**
C/C	229	-.248**	-.100	-.296**	-.170**	-.033	-.135*	<b>-.185**</b>	<b>-.148*</b>
EFNARN	229	<b>-.342**</b>	<b>-.255**</b>	<b>-.384**</b>	<b>-.229**</b>	<b>-.163*</b>	<b>-.281**</b>	<b>-.280**</b>	<b>-.257**</b>

Nota. P/D = Prazer/Dor; PX/DF = Proximidade/Diferenciação; P/L = Produtividade/Lazer; C/C = Controlo/Cooperação.

\* $p=0.05$ ; \*\* $p=0.01$

## 2.4 Correlações entre as subescalas Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Produtividade/Lazer e Controlo/Cooperação EFNARN e Bem-Estar e *Distress* psicológico

Após a realização da análise, verifica-se que todas as polaridades se correlacionam negativamente com o Bem-Estar, sendo as correlações de *Proximidade/Diferenciação* e *Controlo/Cooperação* estatisticamente significativas. Quanto às correlações entre o *Distress* e as polaridades, estas demonstram ser todas positivas, à exceção do Prazer/Dor (que é negativa) sendo que *Proximidade/Diferenciação* é estatisticamente significativa. Todos os valores podem ser consultados no quadro 10.

Desta forma, a hipótese 3 confirma-se parcialmente, pois as formas não adaptativas de regulação relacionam-se positivamente com o *Distress* psicológico e negativamente com o Bem-Estar, no entanto só existe um valor significativo e Prazer/Dor é negativo.

**Quadro 9.** *Correlações entre as polaridades da EFNARN e Bem-Estar e Distress Psicológico*

	N	Bem-Estar	<i>Distress</i> psicológico
Prazer/Dor	229	-.036	-.019
Proximidade/Diferenciação	229	-.232*	.159*
Produtividade/Lazer	229	-.159	.058
Controlo/Cooperação	229	-.143*	.055

\*p=0.05

## 2.5 Correlações entre as polaridades Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Produtividade/Lazer e Controlo/Cooperação da EFNARN e a Sintomatologia

No que diz respeito às correlações entre as escalas globais de cada instrumento, verificou-se uma correlação positiva e estatisticamente significativa,  $r_s = .284^{**}$ . Quanto às polaridades, tanto a *Proximidade/Diferenciação*, como a *Produtividade/Lazer* e o *Controlo/Cooperação* correlacionam-se positivamente e são estatisticamente significativas com a escala global do BSI. Já o *Prazer/Dor*, embora também tenha um valor positivo  $r_s = .116$ , é a única correlação que não mostra ser estatisticamente significativa. Todos os resultados estão presentes no quadro 9.

Assim, os resultados obtidos após esta análise, permitem confirmar a hipótese 4 uma vez que as formas não adaptativas de regulação relacionam-se positivamente com as dimensões de sintomatologia.

**Quadro 10.** *Correlações entre as subescalas da EFNARN e a Sintomatologia*

	N	Índice geral de sintomas (IGM)
Prazer/Dor	229	.116
Proximidade/Diferenciação	229	.289**
Produtividade/Lazer	229	.176**
Controlo/Cooperação	229	.193**
EFNARN	229	.284**

\*\*p=0,01

## 2.6 Correlação das Discrepâncias com polaridades da EFNARN

**Quadro 11.** *Discrepância entre as necessidades Prazer e Dor (ERSN) e polaridade Prazer/Dor (EFNARN)*

	Prazer/Dor
Discrepância P_D	-.029

Nota. P\_D = Prazer/Dor

**Quadro 12.** *Discrepância entre as necessidades Proximidade e Diferenciação (ERSN) e polaridade Proximidade/Diferenciação (EFNARN)*

	Proximidade/Diferenciação
Discrepância Px_Df	-.008

Nota. Px\_Df = Proximidade/Diferenciação

**Quadro 13.** *Discrepância entre as necessidades Produtividade e Lazer (ERSN) e polaridade Proximidade/Diferenciação (EFNARN)*

	Produtividade/Lazer
Discrepância P_L	.017

Nota. P\_L = Produtividade/Lazer

**Quadro 14.** *Discrepância entre as necessidades Controle e Cooperação (ERSN) e polaridade Controle/Cedência (EFNARN)*

	Controle/Cooperação
Discrepância C_C	-.083

Nota. C\_C = Controle/Cooperação



**Quadro 15.** Total das Discrepâncias com a escala Total da EFNARN

	EFNARN
Total Discrepâncias	-.128

Após a realização da análise das discrepâncias, podemos verificar que, três das polaridades estudados neste trabalho, têm uma correlação negativa, nomeadamente *Prazer/Dor* ( $r = -.029$ ), *Proximidade/Diferenciação* ( $r = -.008$ ) e *Controlo/Cooperação* ( $r = -.083$ ).

Com estes resultados a hipótese 5 é parcialmente confirmada pois era esperado que quanto maior fosse o valor da discrepância entre cada uma das necessidades da ERSN, relativamente a *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação*, mais elevado também seria o valor destas nas polaridades da EFNARN, e o mesmo só aconteceu na polaridade *Produtividade/Lazer* ( $r = .017$ ).

## 2.7 Medianas

De forma a perceber-se de que forma os valores altos na EFNARN (que correspondem a um comportamento desadaptativo) e valores altos na ERSN (que correspondem a um comportamento adaptativo) se correlacionam e valores baixos na EFNARN (que correspondem a um comportamento adaptativo) e valores baixos na ERSN (que correspondem a um comportamento desadaptativo) se correlacionam, decidimos fazer as medianas relativas aos altos e baixos.

Relativamente aos valores baixos, verifica-se que todos os valores são negativos, o que vai ao encontro do previsto.

No entanto, quando se verificam os valores altos, a maioria dos resultados (com exceção de *Proximidade/Diferenciação*,  $r = -.099$  e a subescala *Proximidade*,  $r = -.145$ )

mostram que os valores altos na EFNARN estão associados aos valores mais altos na ERSN, o que vai contra o que prevíamos.

**Quadro 16.** Grupo de valores altos e valores baixos da polaridade Prazer/Dor da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN

	Prazer/Dor	Prazer	Dor
Baixos polaridades P/D	-.120	-.130	-.240**
Altos polaridade P/D	.153	.003	.216

Nota. P\_D = Prazer/Dor

\*\*p=0,01

**Quadro 17.** Grupo de valores altos e valores baixos da polaridade Proximidade/Diferenciação da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN

	Proximidade/Diferenciação	Proximidade	Diferenciação
Baixos polaridade Px/Df	-.352**	-.301**	-.289**
Altos polaridade Px/Df	-.099	-.145	.188

Nota. Px\_Df = Proximidade/Diferenciação

\*\*p=0,01

**Quadro 18.** Grupo de valores altos e valores baixos da polaridade Produtividade/Lazer da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN

	Produtividade/Lazer	Produtividade	Lazer
Baixos polaridade P/L	-.153*	-.089	-.220**
Altos polaridade P/L	.642*	.502	.730*

Nota. P\_L = Produtividade/Lazer

\*p=0.05; \*\*p=0,01

**Quadro 19.** Grupo de valores altos e valores baixos da polaridade Controlo/Cooperação da EFNARN com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN

	Controlo/Cooperação	Controlo	Cooperação
Baixos polaridade C/C	-.177*	-.179*	-.150*
Altos polaridade C/C	.037	-.024	.121

Nota. C\_C = Controlo/Cooperação

\*p=0.05

Neste ponto, a hipótese 6 é semi-refutada, uma vez que, por um lado, verifica-se que os valores baixos na EFNARN estão negativamente correlacionados com os valores baixos das polaridades correspondentes na ERSN. Por outro, verifica-se que os valores mais altos das duas escalas estão associados.

## 2.8 Comparação de Grupos

A hipótese de que existem diferenças ao nível da sintomatologia, bem-estar e *distress* psicológico em pessoas com valores altos e pessoas com valores baixos na EFNARN, foi investigada através da realização do teste t-Student para amostras independentes. A amostra foi dividida em dois grupos (Grupo 1: Grupo de valores altos; Grupo 2: Grupo de valores baixos). De referir que, contrariamente ao que aconteceu na restante análise efetuada, na comparação de grupos não utilizámos um teste não paramétrico, pois, ao comparar os resultados do teste t-Student para amostras independentes e do teste de Mann-Whitney, o nível de significância mostrou ser igual, portanto, optámos por relatar os resultados dos testes paramétricos.

Depois da análise, verificamos que há diferenças significativas entre o Grupo de valores altos (M= 5.71) e o Grupo de valores baixos (M= 6.21) ao nível da regulação da satisfação das necessidades, sendo que  $t(227) = -.405^{***}$  (Quadro 20).

**Quadro 20.** *Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente à regulação da satisfação das necessidades geral.*

	Grupo de valores altos (n = 86) <i>Média (DP)</i>	Grupo de valores baixos (n= 143) <i>Média (DP)</i>	T(227)
Satisfação das necessidades	5,71(.89)	6,21(.91)	<b>-4,05***</b>

**Quadro 21.** *Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente ao bem-estar e distress psicológico*

	Grupo de valores altos (n = 86) <i>Média (DP)</i>	Grupo de valores baixos (n= 143) <i>Média (DP)</i>	T( 227)
Bem-estar	49,947 (.65)	53.96 (11,19)	<b>-2,615***</b>

  

	Grupo de valores altos (n = 86) <i>Média (DP)</i>	Grupo de valores baixos (n= 143) <i>Média (DP)</i>	T( 227)
<i>Distress</i> Psicológico	68,09 (18,08)	63.59(16,97)	<b>1.89***</b>

Após a análise, verificamos que há diferenças significativas entre o Grupo de valores altos ( $M = 49.947$ ) e o Grupo de valores baixos ( $M = 53.96$ ) relativamente ao Bem-Estar com  $t(227) = -.2615^{***}$  e que existem, também, diferenças significativas entre o Grupo de valores altos ( $M = 68.09$ ) e o Grupo de valores baixos ( $M = 63.59$ ) em relação ao *Distress*  $t(227) = 1.89^{***}$  (Quadro 21).

**Quadro 22.** *Comparação de grupos com valores altos e grupos com valores baixos na EFNARN relativamente à sintomatologia*

	Grupo de valores altos (n = 86) <i>Média</i> (DP)	Grupo de valores baixos (n= 143) <i>Média</i> (DP)	T( 227)
Sintomatologia	1,947 (.65)	1,65 (.55)	<b>3.7***</b>

Depois da análise, verificamos que há diferenças significativas entre o Grupo de valores altos ( $M = 1.947$ ) e o Grupo de valores baixos ( $M = 1.65$ ) ao nível da sintomatologia, apresentando um  $t(227) = 3.7^{***}$  (Quadro 23).

Assim, a hipótese 7 é corroborada, uma vez que existem diferenças ao nível da sintomatologia, do bem-estar e do *distress* psicológico em pessoas com valores altos e pessoas com valores baixos.

## V. Discussão e Conclusões

Tal como referido no início deste trabalho, os objetivos no qual o estudo assentou, eram: (1) Avaliar as qualidades psicométricas da EFNARN e aperfeiçoar a escala com base nos resultados; (2) Explorar as inter-relações entre as polaridades dialéticas *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação* da EFNARN; (3) Explorar a relação entre as formas não adaptativas de regulação com as necessidades e polaridades da ERSN e a capacidade de regulação geral da satisfação das necessidades psicológicas; (4) Explorar a relação entre as formas não adaptativas de regulação nas polaridades *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação* e o Bem-Estar e *Distress* psicológico; (5) Explorar a relação entre as formas não adaptativas de regulação nas polaridades *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação* e a Sintomatologia; (6) Explorar a relação entre o tamanho da diferença das necessidades psicológicas *Prazer*, *Dor*, *Proximidade*, *Diferenciação*, *Produtividade*, *Lazer*, *Controlo* e *Cooperação*; (7) Explorar a relação entre valores altos e valores baixos na EFNARN com a satisfação das necessidades psicológicas; e (8) Explorar a diferença entre pessoas com maiores e menores níveis de formas de regulação não adaptativas ao nível do Bem-Estar, *Distress* e Sintomatologia.

De modo a testar o primeiro objetivo, foi primeiramente feita uma análise factorial da EFNARN que forneceu os valores da consistência interna. Verificou-se que os valores do alfa de *Cronbach* se revelaram elevados sendo, dessa forma, indicativos de uma forte consistência interna (Pallant, 2007). Uma vez que existiam itens cuja exclusão permitia um aumento da consistência interna das subescalas correspondentes, optou por se excluir, numa primeira fase, 9 itens. Por conseguinte, esta análise factorial levou, ainda, à exclusão de mais 25 itens com a comparação das correlações de todos os

itens de cada dimensão da EFNARN com as polaridades da ERSN-43 que espelhavam correlações positivas. Aqui, foi feita uma análise de conteúdo a estes itens e extrapolou-se que pode, hipoteticamente, dever-se ao facto de existir um enviesamento na interpretação do item que pode ter levado aos valores positivos apesar de a consistência estar boa. Em suma, e no total das análises, excluíram-se 34 itens.

No que diz respeito ao estudo das inter-relações entre as polaridades dialéticas *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação* da EFNARN, foi colocada a hipótese de estas serem positivas. Os resultados indicaram que todas as correlações são de alta intensidade, traduzindo-se em correlações fortes, positivas e estatisticamente significativas. Isto significa que quando o valor de uma das polaridades aumenta, o valor da outra polaridade aumenta na mesma proporção. Este facto permitiu aceitar a hipótese.

Relativamente à exploração da relação entre as polaridades *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cedência*, e as necessidades e polaridades da ERSN e a capacidade de regulação geral da satisfação das necessidades psicológicas, colocou-se a hipótese de as formas não adaptativas de regulação se relacionarem negativamente com a capacidade de regulação da satisfação das necessidades. Tal hipótese foi confirmada pois todas as correlações se revelaram negativas e estatisticamente significativas. No entanto, os valores das correlações são baixos e moderados, o que pode querer dizer que a EFNARN mede o mesmo construto que a ERSN mas no sentido não adaptativo.

Em relação ao objetivo de explorar a relação entre as formas não adaptativas de regulação nas polaridades *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação* e o bem-estar e *distress* psicológico, propôs-se a hipótese de que as formas não adaptativas de regulação relacionam-se

positivamente com o *Distress* psicológico e negativamente com o Bem-Estar. Uma vez que esta escala espelha formas não adaptativas de regulação da satisfação das necessidades psicológicas, estes resultados estão de acordo com a literatura. Ribeiro (2001) refere que a investigação tem demonstrado evidências da existência de uma dimensão positiva, o Bem-Estar psicológico, como estado de saúde mental positivo e outra negativa, o *Distress* psicológico, como estado de saúde mental negativo. Portanto, o facto de a EFNARN se correlacionar positivamente com o Bem-Estar demonstra que avaliam construtos opostos, tal como o esperado. O mesmo acontece com o *Distress*, que sendo este um estado de saúde mental negativo e a EFNARN avaliar formas não adaptativas de regulação, era esperado que se relacionassem positivamente.

Ainda, a hipótese de que as formas não adaptativas de regulação se relacionam positivamente com a sintomatologia foi, também ela, corroborada. Os resultados da análise permitiram perceber que esta escala, tanto a nível das polaridades, como a nível global, vai ao encontro da literatura, pois, segundo Faria e Vasco (2011), o MCP considera que a sintomatologia deriva da incapacidade ou dificuldade de regulação da satisfação das necessidades psicológicas. Ou seja, basta a fixação num dos polos para que as capacidades inerentes ao mesmo não sejam de qualidade e sejam compensatórias da inexistência de competências no polo complementar e, consequentemente, promotoras de padrões mal adaptativos e sintomatologia.

Com o objetivo de perceber se valores discrepantes na satisfação das necessidades psicológicas se associam positivamente com formas não adaptativas de regulação, subtraiu-se os valores das necessidades e realizou-se um teste de associação de modo a explorar a hipótese de que quanto maior for o valor da discrepância entre cada uma das necessidades da ERSN, relativamente a *Prazer/Dor*, *Proximidade/Diferenciação*, *Produtividade/Lazer* e *Controlo/Cooperação*, mais elevado



também será o valor destas nas polaridades da EFNARN. Esta foi parcialmente confirmada, uma vez que os valores da discrepância se revelaram, na sua maioria, negativos. Uma possível explicação para tal resultado, poderá ser o facto de que, ao retirar os itens que levaram aos valores da consistência, as discrepâncias ficaram opostas. Ainda, outra explicação hipotética para os valores verificados, seria a hipótese de que os itens estão em número reduzido para representar a dimensão que queremos medir.

De seguida, ligado ao objetivo 7 que assentava na exploração da relação entre valores altos e valores baixos na EFNARN com a satisfação das necessidades, testou-se a hipótese 6 de que valores altos ou baixos nas polaridades da EFNARN se correlacionariam negativamente com os valores das polaridades correspondentes na ERSN. Esta hipótese foi parcialmente confirmada pois, embora os valores baixos tenham apresentado correlações negativas (tal como esperado), os valores altos apresentaram correlações negativas. Posto isto, se os valores mais altos na EFNARN são desadaptativos e os valores mais altos na ERSN são adaptativos, seria de esperar que estivessem negativamente correlacionados. Estes resultados podem estar associados às possíveis explicações referidas anteriormente, nomeadamente, o facto de poder ter existido uma má interpretação dos itens ou o facto de que os itens estão em número reduzido para representar a dimensão que queremos medir.

Ainda, em relação ao último objetivo, colocou-se, também, uma última hipótese para a qual foi efetuada uma comparação entre grupos que revelou a corroboração da mesma de que existem diferenças ao nível da sintomatologia, do bem-estar e do *distress* psicológico em pessoas com valores altos e pessoas com valores baixos. Assim sendo, em relação à satisfação das necessidades, podemos verificar que o grupo de pessoas com valores mais baixos aparenta ter uma maior satisfação das necessidades. No que diz

respeito à sintomatologia, verificou-se que o grupo com valores mais baixos está mais associado a esta variável, tal como o esperado. Este resultado, está também em concordância com a literatura já que, uma menor capacidade de regulação da satisfação das necessidades surge frequentemente associada a maiores níveis de sintomatologia (Conde & Vasco, 2012; Sol & Vasco, 2012). Quanto ao bem-estar, o grupo que parece apresentar esta variável em maior número é o grupo com valores mais baixos. Ainda, quando analisado, o grupo de valores altos, este aparenta ter um maior *distress*. Estes resultados são concordantes com a literatura, uma vez que, segundo Rucha e Vasco (2011) uma maior capacidade de regulação da satisfação das necessidades está ligada a maiores níveis de Bem-Estar e menores níveis de *Distress*.

Apesar de os resultados deste estudo serem, na sua maioria, favoráveis, existem limitações importantes a referir.

Primeiramente, na fase de construção da EFNARN, depois da análise da consistência interna, procedeu-se a uma análise de conteúdo e verificou-se que não se incluiu, por lapso, um item da subescala *Proximidade/Diferenciação* (item 8. Devemos evitar dizer o que sentimos para não magoar as outras pessoas), que deverá, por sua vez, ser incluído em estudos posteriores da EFNARN.

Outra limitação a referir é o facto de, ao analisarmos a base de dados, verificarmos que muitos dos indivíduos demoraram cerca de uma hora a preencher os quatro questionários (ERSN, ISM, BSI e EFNARN), existindo, ainda, quem o fizesse em dois dias diferentes. Isto pode ter feito com que algumas comesçassem a responder aleatoriamente aos itens, o que não é benéfico para o nosso estudo. Para além disto, muitas das pessoas acabaram mesmo por desistir, o que fez com que a nossa amostra diminuísse consideravelmente e não fosse possível obter uma amostra homogénea para todos os instrumentos.

De seguida, uma outra limitação consiste na discrepância no género dos indivíduos, sendo estes maioritariamente do sexo feminino, tornando a amostra pouco representativa da população portuguesa e também alvo de uma generalização menos consistente.

Ainda, o facto de existir uma frequência diferente relativamente aos itens, ou seja, o facto de existirem itens em algumas polaridades em número bastante mais elevado do que noutras, pode ter levado a alguns dos resultados obtidos. Penso que poderá ser algo a ter em atenção em estudos futuros.

Este estudo apresenta, ao mesmo tempo, diversas vantagens. O estudo das Formas Não-Adaptativas de Regulação da Satisfação das Necessidades é recente e não existe muita literatura sobre isso, o que considero ser bastante importante por ser um estudo pioneiro e poder levar a um estudo mais aprofundado sobre o construto. A construção de um instrumento que avalia as formas não-adaptativas de regulação em sete pares dialéticos permite uma conceptualização de caso mais precisa e integrada de cada indivíduo, sendo mais um elemento a contribuir para a tomada de decisão clínica (Conde, Vasco, Ferreira, Romão, Silva, Sol & Vargues-Conceição, 2012).

Para além disso, o facto de existir pouca literatura sobre o tema das necessidades dialéticas, e, mais especificamente, de formas de regulação não adaptativas, faz com que esta investigação contribua para uma maior e melhor compreensão do funcionamento psicológico.

A nível de sugestões futuras, penso que seria interessante estudar as diferenças de género em termos das relações das polaridades da EFNARN e as polaridades da ERSN.

Penso que o aperfeiçoamento da escala também será importante, de modo a colocar alguns dos itens que se correlacionaram positivamente com a ERSN com sentido mais desadaptativo.

Outra sugestão seria, também, aplicar a EFNARN a um grupo controlado, onde existisse tanto pessoas com sintomatologia, como pessoas sem sintomatologia para se retirarem resultados mais concretos.

Em suma, os resultados do estudo vão ao encontro do esperado, na sua maioria, o que revela que é congruente com o Modelo de Complementaridade Paradigmática onde se insere, uma vez que este modelo propõe que o Bem-Estar psicológico está ligado à capacidade de um indivíduo se movimentar de forma adaptativa e equilibrada entre cada um dos pólos de necessidade, enquanto que se o contrário se verificar, o indivíduo terá tendência a experienciar *Distress* e Sintomatologia.

## VI. Referências bibliográficas

- Aldrich, J. O. & Cunningham, J. B. (2016). *Using IBM SPSS Statistics: An interactive hands-on approach*. Sage Publications..
- Bernardo, F., & Vasco, A. B. (2011). *Necessidades psicológicas de proximidade e autonomia: Relação com bem-estar e mal-estar psicológicos* (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4998>
- Blatt, S. (2008). *Polarities of experiences: Relatedness and self-definition in personality development, psychopathology and the therapeutic process*. Washington, DC US: American Psychological Association. doi:10.1037/11749-000.
- Canavarro, M. C. (1999). Inventário de Sintomas Psicopatológicos –B.S.I.. In M. R. Simões, M. M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal* (vol. II) (pp. 95-109). Braga: APPORT/SHO.
- Canavarro, M. C. (2007). Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI): Uma revisão crítica dos estudos realizados em Portugal. In M. R. Simões, C. Machado, M. M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa*(vol. III) (pp. 305-330. cidade: Quarteto.
- Conceição, N., & Vasco, A. B. (2005). Olhar para as necessidades do *self* como um boi para um palácio: Perplexidades e fascínio. *Psychologica*, 40, 55-73.
- Conde, E., Vasco, A. B., Ferreira, A., Romão, A. M., Silva, G., Sol, A., & Vargues-Conceição, C. (2012). *Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas: Influência no Bem-Estar e Distress Psicológicos e na Sintomatologia de acordo com o Modelo de Complementaridade Paradigmática* (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11.
- Duarte-Silva, M. E., & Novo, R. F. (2002). *Inventário de Saúde Mental: Versão portuguesa do MHI*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (Documento não publicado).
- Epstein, S. (1993). Implications of cognitive-experiential self-theory for personality and developmental psychology. In D. Funder, R. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K.
- Faria, J., & Vasco, A. B. (2011). *Needs necessarily needed: A guide for clinical decision-making*. Comunicação apresentada na 27.<sup>a</sup> Conferência da *Society for the Exploration of Psychotherapy Integration: Crossing the divide: SEPI's unique place in bridging the science-practice gap*, Washington, DC, EUA.
- Fife-Schaw, C. (2006). Levels of Measurement. In G. M. Breakwell, S. Hammond, C. Fife-Schaw, & J. A. Smith (eds), *Research Methods in Psychology* (3.<sup>a</sup> Ed.). London: Sage
- Fonseca, T., & Vasco, A. B. (2011). *Necessidade psicológica de controlo/cedência: Relação com bem-estar e distress psicológicos* (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4868>
- Gomes, C. L. (2014). Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, 1(1), 3-20.
- Martins, C. (2011). Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: *Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Psiquilíbrios Edições.

- Masseé R. (2000). Qualitative and quantitative analyses of psychological distress: Methodological complementarity and ontological incommensurability. *Qualitative Health Research* 10, 411–423.
- Murray, H. A. (1938/2008). *Explorations in personality* (70th anniversary ed.). New York: Oxford University Press.
- Novo, R. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20, 183-203.
- Pallant, J. (2005). *Spss survival manual: A step by step guide to data analysis using spss for windows (version 12)*. Crows Nest, Australia: Allen & Unwin.
- Ridner, S. H. (2003). Psychological distress: concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 45(5), 536-545.
- Rucha, S., & Vasco, A. B. (2011). *Necessidade psicológica de produtividade/lazer: Relação com bem-estar e distress psicológico* (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4991>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective,[in:] Handbook of Self-Determination Theory.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Vasco, A. B. (Julho, 2009). *Regulation of needs satisfaction as the touchstone of happiness*. Comunicação apresentada na “16th Conference: European Association for Psychotherapy”. Lisboa, Portugal.

Vasco, A. B. (2012). *Quando um peixe encarnado nos começa, de súbito, a revelar a sua também cor negra, pintemo-lo, então, digamos, de amarelo: Em volta da integração em Psicoterapia*. Comunicação apresentada no 1.º Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Lisboa, Portugal.

Vasco, A. B. (2013). Sinto e penso, logo existo!: Abordagem integrativa das emoções. *Psilogos*.

Vasco, A. B., Conceição, N., da Silva A. N., Ferreira J. F., & Vaz-Velho, C. (2018). O (meta)modelo de complementaridade paradigmática (MCP). In Isabel Leal, *Psicoterapias* (pp. 340-361). Pactor



## **ANEXOS**

## **ANEXO A - Pedido de participação nas redes sociais**

Estou a realizar a minha tese de mestrado sobre Formas de Regulação das Necessidades Psicológicas e preciso da vossa ajuda para preencher um questionário, que demora cerca de 20-30 minutos.

Para participar é apenas preciso:

- Ter 18 anos ou mais;
- Ter no mínimo o 9º ano de escolaridade;
- Ser de nacionalidade Portuguesa, residente em Portugal.

Desde já, muito obrigada!

## **ANEXO B - Consentimento Informado**

Os seguintes questionários integram-se no âmbito da elaboração da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, no Núcleo de Cognitivo-Comportamental e Integrativa da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Esta investigação está a ser desenvolvida pelas alunas Catarina Mourão e Sara Moniz, sob a orientação do Professor Doutor António Branco Vasco, e tem como objetivo analisar as formas de regulação da satisfação das necessidades psicológicas. Os dados obtidos serão utilizados apenas para fins de investigação.

A sua participação é completamente voluntária e não envolve qualquer risco, sendo que poderá desistir a qualquer momento, sem qualquer tipo de penalização. Todas as suas respostas serão recolhidas em anonimato e serão completamente confidenciais. Os dados recolhidos serão analisados de modo agregado e não individualizado. O seu IP não será usado, nem qualquer outra informação identificativa.

Para participar neste estudo é necessário:

- Ter idade igual ou superior a 18 anos;
- Ter no mínimo o 9º ano de escolaridade ou equivalente;
- Ser de nacionalidade Portuguesa, residente em Portugal;

Preste atenção às instruções dadas e reflita um pouco antes de dar a sua resposta. Este questionário demorará cerca de 30 a 40 minutos a concluir, e ao qual apenas deverá responder uma única vez.

Não existem respostas certas ou erradas, selecione apenas a resposta que melhor se aplica a si. É muito importante que não deixe nenhuma pergunta por responder.

Caso tenha alguma dúvida, pretenda algum esclarecimento adicional ou deseje obter informações acerca dos resultados do estudo poderá contactar as investigadoras responsáveis, através dos emails [catarinamourao@campus.ul.pt](mailto:catarinamourao@campus.ul.pt) ou [saramoniz@campus.ul.pt](mailto:saramoniz@campus.ul.pt)

Agradecemos desde já a sua participação,

Considerando a informação anterior, aceita participar neste estudo?

## ANEXO C

### Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação das Necessidades – EFNARN – 79

#### **Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação das Necessidades – EFNARN-79 (Mourão, Moniz, & Vasco, 2019)**

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”.** A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

<b>1 a 4</b>				<b>5 a 8</b>			
<b>Desacordo</b>				<b>Concordo</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

	Discordo				Concordo			
1. Se a vida não for vivida com muita intensidade não vale a pena ser vivida.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Devo colocar sempre as necessidades dos outros à frente das minhas.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Todas as atividades de lazer são uma perda de tempo.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Sei que consigo controlar praticamente tudo o que se passa na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Estou tão satisfeito comigo próprio que não antevejo mudar no que quer que seja.	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Ajo sempre antes de pensar.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Nunca sinto conflitos entre aquilo que penso, sinto e faço.	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Nunca na vida tive momentos de insatisfação.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Faz sentido querer que todas as pessoas gostem de nós.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Sem dúvida que o trabalho é sempre a coisa mais importante da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. As dores da vida não nos ensinam nada.	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Por vezes deixo de ser quem sou para que os outros gostem de mim.	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Só me dedico a tarefas relativamente às quais tenha total controle.	1	2	3	4	5	6	7	8

14. Sinto que o mundo seria bem melhor se toda a gente fosse como eu.	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Sinto-me aborrecido com muita facilidade.	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Nunca sinto emoções contraditórias.	1	2	3	4	5	6	7	8
17. É um desperdício de tempo pensar nas coisas desagradáveis da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
18. Na grande maioria das vezes as decisões das outras pessoas são melhores do que as minhas.	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Considero uma perda de tempo dedicar-me a atividades de lazer que não contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e/ou cultural.	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Sempre que me acontece alguma coisa desagradável tento logo encontrar coisas que me façam sentir bem.	1	2	3	4	5	6	7	8
21. É correto não expressar as nossas opiniões para não magoar as outras pessoas.	1	2	3	4	5	6	7	8
22. De forma a garantir que tudo corre bem faço o meu trabalho e o dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
23. Sinto que sou uma pessoa exemplar.	1	2	3	4	5	6	7	8
24. Acontece-me deixar de dar atenção a coisas rotineiras que tenho de fazer para ir ao encontro de coisas novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Como tenho receio que as pessoas me achem incoerente tento ser sempre igual em todas as circunstâncias.	1	2	3	4	5	6	7	8
26. Mesmo que veja benefícios futuros nunca me entrego a algo que não me dê prazer.	1	2	3	4	5	6	7	8

27. Tendo a acreditar que as outras pessoas têm uma perspectiva mais correta dos meus problemas do que eu.	1	2	3	4	5	6	7	8
28. O tempo de lazer só deve ser dedicado à paródia.	1	2	3	4	5	6	7	8
29. Só acontecem coisas más na vida às pessoas que as merecem.	1	2	3	4	5	6	7	8
30. Faz sentido ter dificuldade em estar sozinho.	1	2	3	4	5	6	7	8
31. Todo o meu tempo é dedicado a produzir.	1	2	3	4	5	6	7	8
32. Tomo sempre a liderança nas situações do dia a dia.	1	2	3	4	5	6	7	8
33. Sinto que tenho todas as características psicológicas que sempre ambicionei ter.	1	2	3	4	5	6	7	8
34. Sou incapaz de passar um fim de semana em casa.	1	2	3	4	5	6	7	8
35. Sei que nunca vou estar satisfeito com o que tenho/alcanço, porque posso sempre ter/alcançar mais e melhor.	1	2	3	4	5	6	7	8
36. Uma pessoa com valor é sempre igual a si própria em todas as circunstâncias.	1	2	3	4	5	6	7	8
37. Se fizermos tudo bem na vida nunca temos de passar por situações dolorosas.	1	2	3	4	5	6	7	8
38. Uma boa pessoa põe sempre as necessidades das outras pessoas à frente das suas.	1	2	3	4	5	6	7	8
39. Uma vida bem vivida é aquela em que estamos em permanente estado de prazer.	1	2	3	4	5	6	7	8



40. Devemos sempre concordar com as opiniões das pessoas que mais gostamos.	1	2	3	4	5	6	7	8
41. Considero que o valor de uma pessoa estabelece-se exclusivamente pelo que é capaz de produzir.	1	2	3	4	5	6	7	8
42. Quando tenho de trabalhar em grupo e maior controle tiver, melhores resultados se obtém.	1	2	3	4	5	6	7	8
43. Quando tomo em consideração as minhas características pessoais raramente vejo algo que gostaria de modificar.	1	2	3	4	5	6	7	8
44. Sempre que experimento algo de novo começo logo a pensar na próxima vez que volto a experimentar algo de novo.	1	2	3	4	5	6	7	8
45. Sinto que é uma perda de tempo contemplar a natureza.	1	2	3	4	5	6	7	8
46. Nunca ninguém me viu em conflito.	1	2	3	4	5	6	7	8
47. Só as pessoas fracas é que ficam tristes.	1	2	3	4	5	6	7	8
48. Acho que devo expressar sempre tudo o que estou a sentir.	1	2	3	4	5	6	7	8
49. Sentir emoções desagradáveis é sinal de mau carácter.	1	2	3	4	5	6	7	8
50. Sinto que as minhas opiniões são sempre as mais corretas.	1	2	3	4	5	6	7	8
51. Para mim os momentos de lazer são francamente mais importantes que os momentos de trabalho.	1	2	3	4	5	6	7	8
52. Só gosto de trabalhar em grupo.	1	2	3	4	5	6	7	8

53. Quando penso na pessoa que sou sinto uma satisfação imensa.	1	2	3	4	5	6	7	8
54. Surpreendo-me agradavelmente quando penso na pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8
55. Considero-me viciado em experiências novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
56. Agrada-me que a minha mente esteja sempre em atividade.	1	2	3	4	5	6	7	8
57. As pessoas que se adaptam a todas as circunstâncias têm um carácter duvidoso.	1	2	3	4	5	6	7	8
58. Faço questão de expressar sempre a minha opinião independentemente dos contextos onde me encontro.	1	2	3	4	5	6	7	8
59. Se ignorarmos as situações dolorosas da vida elas acabam por desaparecer.	1	2	3	4	5	6	7	8
60. Devemos pôr sempre as nossas necessidades à frente das dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
61. É tão bom nunca ter nada para fazer!	1	2	3	4	5	6	7	8
62. Quando partilhamos o controle os resultados que se obtêm são sempre melhores do que quando só nós temos o controle.	1	2	3	4	5	6	7	8
63. É praticamente impossível alguém fazer-me uma crítica com a qual eu concorde.	1	2	3	4	5	6	7	8
64. Sinto que quando os outros me criticam é para se defenderem a eles próprios.	1	2	3	4	5	6	7	8
65. Gosto muito de sentir que tenho sempre coisas para fazer.	1	2	3	4	5	6	7	8

66. As experiências novas são as únicas que têm significado para mim.	1	2	3	4	5	6	7	8
67. Nunca tenho dúvidas sobre a pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8
68. É aceitável faltar a compromissos porque temos coisas mais agradáveis para fazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
69. Faz sentido, sempre que pudermos, deixar que os outros façam as coisas.	1	2	3	4	5	6	7	8
70. Aceitar críticas dos outros é sinal de fraqueza psicológica.	1	2	3	4	5	6	7	8
71. As únicas experiências que trazem satisfação são as novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
72. Sou incapaz de passar muito tempo sem experiências novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
73. Todas as críticas que me fazem são necessariamente destrutivas.	1	2	3	4	5	6	7	8
74. Estar sem fazer nada é uma perda de tempo.	1	2	3	4	5	6	7	8
75. A satisfação associada às coisas novas vale mais a pena do que a satisfação associada ao conforto daquilo que já conhecemos.	1	2	3	4	5	6	7	8
76. As críticas que me fazem não têm fundamento.	1	2	3	4	5	6	7	8
77. As coisas novas são sempre melhores que as antigas.	1	2	3	4	5	6	7	8
78. Reconhecer que faço erros é sinal de fraqueza psicológica.	1	2	3	4	5	6	7	8

79. Dificilmente encontro novidade nas coisas antigas.	1	2	3	4	5	6	7	8
--	---	---	---	---	---	---	---	---

## **ANEXO D-** Escala de Regulação das Necessidades Psicológicas (*ERSN-43*)

### **Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades – ERSN -43** (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva, & Vargues-Conceição, 2013)

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando

o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O**

**número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”.** A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

1 a 4 Desacordo				5 a 8 Concordo			
1	2	3	4	5	6	7	8

	Discordo				Concordo			
1. Sou capaz de distinguir críticas construtivas de destrutivas.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. De forma geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Sinto mal-estar quando tenho de discordar de alguém.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Faço frequentemente coisas para sair da rotina.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Sinto que os outros não se interessam ou se preocupam comigo.	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Sinto-me amado(a) e acarinhado(a) por uma ou mais pessoas.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Sentir-me zangado(a) com alguém é sempre sinal de má educação.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Estou satisfeito(a) com a qualidade daquilo que produzo.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Sinto-me sozinho(a), mesmo quando estou acompanhado(a).	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Tenho dificuldade em desfrutar da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
14. É humano chorar a perda de alguém que amamos.	1	2	3	4	5	6	7	8
15. As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Sou capaz de aceitar que há coisas que estão fora do meu controlo.	1	2	3	4	5	6	7	8
17. Sou tolerante comigo mesmo(a) face a conflitos entre o que penso, sinto e faço.	1	2	3	4	5	6	7	8
18. Sinto-me constrangido(a) e inibido(a) em mostrar as minhas opiniões aos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Sinto que consigo tirar prazer da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Experiencio paz de espírito.	1	2	3	4	5	6	7	8
21. Sinto-me confortável com a ideia de que não posso controlar tudo e todos.	1	2	3	4	5	6	7	8
22. Em função dos meus erros posso aperfeiçoar o meu comportamento.	1	2	3	4	5	6	7	8
23. Sinto-me confortável quando tenho de colaborar com outros.	1	2	3	4	5	6	7	8

	Discordo				Concordo			
24. Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso.	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Consigo cooperar com os outros para atingir objectivos comuns.	1	2	3	4	5	6	7	8
26. Sou tolerante comigo mesmo(a) face a conflitos entre emoções contraditórias.	1	2	3	4	5	6	7	8
27. Quando paro e reparo nas coisas à minha volta, sinto-me bem e satisfeito(a).	1	2	3	4	5	6	7	8
28. Expresso as minhas ideias e opiniões, independentemente das reacções dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
29. Sou capaz de reconhecer que há coisas que estão fora do meu controlo.	1	2	3	4	5	6	7	8
30. Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.	1	2	3	4	5	6	7	8
31. Quando sinto que tenho de ceder o meu controlo a um colectivo, aceito-o, cooperando com ele.	1	2	3	4	5	6	7	8
32. Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências.	1	2	3	4	5	6	7	8
33. Quando sinto incoerências ou conflitos entre o que penso, sinto e faço, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.	1	2	3	4	5	6	7	8
34. Sinto-me perto de ser a pessoa que desejo ser.	1	2	3	4	5	6	7	8
35. Sinto que errar possa ser uma oportunidade de aprendizagem.	1	2	3	4	5	6	7	8
36. No geral, sinto-me satisfeito(a) quando penso nas minhas características.	1	2	3	4	5	6	7	8
37. Quando sinto incoerências ou conflitos entre emoções contraditórias, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.	1	2	3	4	5	6	7	8
38. Sinto orgulho na pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8
39. Sinto que tenho uma certa calma interior.	1	2	3	4	5	6	7	8
40. Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.	1	2	3	4	5	6	7	8
41. É-me difícil suportar a distância entre o que sou e o que desejo ser.	1	2	3	4	5	6	7	8
42. Sinto-me satisfeito(a) com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
43. Sinto-me satisfeito(a) com a minha competência produtiva.	1	2	3	4	5	6	7	8

## **Inventário de Saúde Mental – ISM**

**(versão portuguesa de Pais-Ribeiro, J., 2001, adaptado por  
Duarte- Silva, M., & Novo, R., 2002)**

Seguidamente pedimos-lhe que responda a um conjunto de questões sobre o modo como se tem sentido no dia-a-dia, **durante este último mês**. Para cada questão há várias alternativas de resposta, pelo que escolha a que considere que melhor se aplica a si.

(versão portuguesa de Pais-Ribeiro, J., 2001, adaptado por Duarte-Silva, M., & Novo, R., 2002)

**1. Neste último mês... QUÃO FELIZ E SATISFEITO(A) SE SENTIU COM SUA VIDA PESSOAL?**

- ☐ Extremamente feliz
- ☐ Muito feliz e satisfeito(a), a maior parte do tempo
- ☐ Geralmente satisfeito(a) e feliz
- ☐ Ora ligeiramente satisfeito(a), ora ligeiramente infeliz
- ☐ Geralmente insatisfeito(a), infeliz
- ☐ Quase sempre muito insatisfeito(a) e infeliz.

**2. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU SÓ?**

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

**3. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU NERVOSO(A) OU APREENSIVO(A) PERANTE COISAS QUE ACONTECERAM, OU PERANTE SITUAÇÕES INESPERADAS?**

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca



4. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TINHA UM FUTURO PROMISSOR E CHEIO DE ESPERANÇA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

5. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE A SUA VIDA NO DIA-A-DIA ESTAVA CHEIA DE COISAS INTERESSANTES?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

6. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU RELAXADO(A) E SEM TENSÃO?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

7. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU PRAZER NAS COISAS QUE FAZIA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

8. Durante o último mês... ESTEVE PERANTE SITUAÇÕES EM QUE SE QUESTIONOU SE ESTARIA A PERDER A MEMÓRIA?

- ☐ Não, nunca
- ☐ Talvez pouco
- ☐ Sim, mas não o suficiente para ficar preocupado(a) com isso
- ☐ Sim, e fiquei um bocado preocupado(a)
- ☐ Sim, e isso preocupa-me
- ☐ Sim, e estou muito preocupado(a) com isso

9. Durante o último mês... SENTIU-SE DEPRIMIDO(A)?

- ☐ Sim, quase sempre muito deprimido(a) até ao ponto de não me interessar por nada
- ☐ Sim, muito deprimido(a) durante a maior parte do tempo

- └ Sim, deprimido(a) muitas vezes
- └ Sim, por vezes sinto-me um pouco deprimido(a)
- └ Não, nunca me sinto deprimido(a)

10. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU AMADO(A) E QUERIDO(A)?

- └ Sempre
- └ Quase sempre
- └ A maior parte das vezes
- └ Algumas vezes
- └ Muito poucas vezes
- └ Nunca

11. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU NERVOSO(A)?

- └ Sempre
- └ Quase sempre
- └ A maior parte do tempo
- └ Durante algum tempo
- └ Quase nunca
- └ Nunca

12. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ESPERAVA TER UM DIA INTERESSANTE AO LEVANTAR-SE?

- └ Sempre
- └ Com muita frequência
- └ Frequentemente
- └ Com pouca frequência
- └ Quase nunca
- └ Nunca

13. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU TENSO(A) E IRRITADO(A)?

- └ Sempre
- └ Quase sempre
- └ A maior parte do tempo
- └ Durante algum tempo
- └ Quase nunca
- └ Nunca

14. Neste último mês... SENTIU QUE CONTROLAVA PERFEITAMENTE O SEU COMPORTAMENTO, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS?

- └ Sim, completamente
- └ Sim, geralmente
- └ Sim, penso que sim
- └ Não muito bem
- └ Não, e ando um pouco perturbado(a) por isso
- └ Não, e ando muito perturbado(a) por isso

15. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU AS MÃOS A

TREMER QUANDO FAZIA ALGUMA COISA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

16. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE NÃO TINHA FUTURO, QUE NÃO TINHA PARA ONDE ORIENTAR A SUA VIDA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

17. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CALMO(A) E EMPAZ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

18. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU EMOCIONALMENTE ESTÁVEL?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

19. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EMBAIXO?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

20. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU PRESTES A CHORAR?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca

☐ Nunca

21. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA PENSOU QUE AS OUTRAS PESSOAS SE SENTIRIAM MELHOR SE VOCÊ NÃO EXISTISSE?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

22. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CAPAZ DE RELAXAR SEM DIFICULDADE?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

23. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE AS SUAS RELAÇÕES AMOROSAS ERAM TOTALMENTE SATISFATÓRIAS?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

24. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TUDO ACONTECIA AO CONTRÁRIO DO QUE DESEJAVA?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

25. Neste último mês... QUÃO INCOMODADO(A) SE SENTIU DEVIDO AO NERVOSISMO?

☐ Extremamente (ao ponto de não poder fazer as coisas que devia)

☐ Muito incomodado(a)

☐ Um pouco incomodado(a)

☐ Algo incomodado(a) (o suficiente para dar conta)

☐ Apenas de forma muito ligeira

☐ Nada incomodado(a)

26. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE A SUA VIDA ERA UMA AVENTURA MARAVILHOSA?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

27. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO, DE TAL MODO QUE NADA O(A) CONSEGUIA ANIMAR?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

28. Durante o último mês... ALGUMA VEZ PENSOU EM ACABAR COM A VIDA?

- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, umas poucas vezes
- ☐ Sim, uma vez
- ☐ Não, nunca.

29. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CANSADO(A), INQUIETO(A) E IMPACIENTE?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

30. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU RABUGENTO(A) OU DE MAU HUMOR?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

31. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ALEGRE, ANIMADO(A) E BEM DISPOSTO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca

☐ Nunca

32. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU CONFUSO(A) OU PERTURBADO(A) ?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

33. Neste último mês... SENTIU-SE ANSIOSO(A) OU PREOCUPADO(A)?

- ☐ Sim, extremamente (ao ponto de ficar doente ou quase)
- ☐ Sim, muito
- ☐ Sim, um pouco
- ☐ Sim, o suficiente para me incomodar
- ☐ Sim, de forma muito ligeira
- ☐ Não, de maneira nenhuma

34. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU UMA PESSOA FELIZ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

35. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU DIFICULDADE EM MANTER-SE CALMO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente

- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

36. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ESPIRITUALMENTE EM BAIXO?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

37. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ACORDOU DE MANHÃ SENTINDO-SE FRESCO(A) E REPOUSADO(A)?

- ☐ Sempre, todos os dias

- ┘ Quase todos os dias
- ┘ Frequentemente
- ┘ Algumas vezes, mas normalmente não
- ┘ Quase nunca
- ┘ Nunca acordo com a sensação de estar descansado

38. Durante o último mês... ESTEVE OU SENTIU-SE DEBAIXO DE GRANDE PRESSÃO OU STRESS?

- ┘ Sim, quase a ultrapassar os limites
- ┘ Sim, muita pressão
- ┘ Sim, alguma, mais do que o costume
- ┘ Sim, alguma como de costume
- ┘ Sim, um pouco
- ┘ Não, nenhuma

## ANEXO F- Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

### Inventário de Sintomas Psicológicos – BSI (Versão portuguesa de Canavarro, 1999)

Segue-se uma lista de problemas ou sintomas que, por vezes, as pessoas apresentam. Por favor, assinale aquele que melhor descreve o grau em que cada problema ou sintoma o (a) incomodou durante a última semana.

EM QUE MEDIDA FICOU PERTURBADO/A POR:	Nada	Um pouco	Moderadamente	Muito	Extremamente
1. Nervosismo ou tensão interior.	0	1	2	3	4
2. Desmaios ou tonturas.	0	1	2	3	4
3. Ter a impressão que as outras pessoas podem controlar os meus pensamentos.	0	1	2	3	4
4. Ter a ideia que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas.	0	1	2	3	4
5. Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes.	0	1	2	3	4
6. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente.	0	1	2	3	4
7. Dores sobre o coração ou no peito.	0	1	2	3	4
8. Medo na rua ou praças públicas.	0	1	2	3	4
9. Pensamentos de acabar com a vida.	0	1	2	3	4
10. Sentir que não pode confiar na maioria das pessoas.	0	1	2	3	4
11. Perder o apetite.	0	1	2	3	4
12. Ter um medo súbito sem razão para isso.	0	1	2	3	4
13. Ter impulsos que não se podem controlar.	0	1	2	3	4
14. Sentir-se sozinho/a mesmo quando está com mais pessoas.	0	1	2	3	4
15. Dificuldade em fazer qualquer trabalho.	0	1	2	3	4
16. Sentir-se sozinho/a.	0	1	2	3	4
17. Sentir-se triste.	0	1	2	3	4



18. Não ter interesse por nada.	0	1	2	3	4
19. Sentir-se atemorizado/a.	0	1	2	3	4
20. Sentir-se facilmente ferido/a nos seus sentimentos.	0	1	2	3	4
21. Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si.	0	1	2	3	4
22. Sentir-se inferior aos outros.	0	1	2	3	4
23. Vontade de vomitar ou mal-estar do estômago.	0	1	2	3	4
24. Impressão de que os outros o/a costumam observar ou falar de si.	0	1	2	3	4
25. Dificuldade em adormecer.	0	1	2	3	4
26. Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz.	0	1	2	3	4
27. Dificuldade em tomar decisões.	0	1	2	3	4
28. Medo de viajar de autocarro, de comboio ou de metro.	0	1	2	3	4
29. Sensação de que lhe falta o ar.	0	1	2	3	4
30. Calafrios ou afrontamentos.	0	1	2	3	4
31. Ter de evitar certas coisas, lugares ou atividades por lhe causarem medo.	0	1	2	3	4
32. Sensação de vazio na cabeça.	0	1	2	3	4
33. Sensação de anestesia (encortiçamento ou formigueiro) no corpo.	0	1	2	3	4
34. Ter a ideia que deveria ser castigado/a pelos seus pecados.	0	1	2	3	4
35. Sentir-se sem esperança perante o futuro.	0	1	2	3	4
36. Ter dificuldade em concentrar-se.	0	1	2	3	4
37. Falta de forças em partes do corpo.	0	1	2	3	4
38. Sentir-se em estado de tensão ou aflição.	0	1	2	3	4
39. Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer.	0	1	2	3	4
40. Ter impulsos de bater, ofender ou ferir alguém.	0	1	2	3	4
41. Ter vontade de destruir ou partir coisas.	0	1	2	3	4
42. Sentir-se embaraçado/a junto de outras pessoas.	0	1	2	3	4
43. Sentir-se mal no meio das multidões como lojas, cinemas ou assembleias.	0	1	2	3	4
44. Grande dificuldade em sentir-se “próximo/a” de outra pessoa.	0	1	2	3	4
45. Ter ataques de terror ou pânico.	0	1	2	3	4

46. Entrar facilmente em discussão.	0	1	2	3	4
47. Sentir-se nervoso/a quando tem que ficar sozinho/a	0	1	2	3	4
48. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades.	0	1	2	3	4
49. Sentir-se tão desassossegado/a que não consegue manter-se sentado quieto/a.	0	1	2	3	4
50. Sentir que não tem valor.	0	1	2	3	4
51. A impressão de que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitariam de si.	0	1	2	3	4
52. Ter sentimentos de culpa.	0	1	2	3	4
53. Ter a impressão de que alguma coisa não regula bem na sua cabeça.	0	1	2	3	4

## ANEXO G- Análises de Consistência Interna da *EFNARN*

### Análise de Consistência Interna da escala *Prazer-Dor* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Prazer-Dor	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado Prazer-Dor	Correlação de item- total EFNARN	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado EFNARN
1. Se a vida não for vivida com muita intensidade não vale a pena ser vivida.	4.61	.225	.837	.290	.957
8. Nunca na vida tive momentos de insatisfação	1.98	.526	.807	.533	.956
11. As dores da vida não nos ensinam nada.	1.90	.470	.811	.485	.956
17. É um desperdício de tempo pensar nas coisas desagradáveis da vida.	3.73	.499	.808	.560	.956
20. Sempre que me acontece alguma coisa desagradável tento logo encontrar coisas que me façam sentir bem.	4.95	.160	.838	.216	.957
26. Mesmo que veja benefícios futuros nunca me entrego a algo que não me dê prazer.	3.57	.466	.811	.502	.956

29. Só acontecem coisas más na vida às pessoas que as merecem.	1.92	.621	.800	.570	.956
37. Se fizermos tudo bem na vida nunca temos de passar por situações dolorosas.	2.06	.637	.797	.626	.956
39. Uma vida bem vivida é aquela em que estamos em permanente estado de prazer.	3.58	.500	.808	.533	.956
47. Só as pessoas fracas é que ficam tristes.	1.59	.670	.798	.625	.956
49. Sentir emoções desagradáveis é sinal de mau carácter.	1.73	.649	.800	.610	.956
59. Se ignorarmos as situações dolorosas da vida elas acabam por desaparecer.	2.25	.592	.800	.619	.956

Análise de Consistência Interna da escala *Proximidade-Diferenciação* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Proximidade-Diferenciação	$\alpha$ de Cronbach	Correlação de item-total EFNARN	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado EFNARN
			se item for eliminado Proximidade-Diferenciação		
2. Devo colocar sempre as necessidades dos outros à frente das minhas.	2.95	.483	.746	.416	.956
9. Faz sentido querer que todas as pessoas gostem de nós.	3.15	.414	.751	.319	.957
12. Por vezes deixo de ser quem sou para que os outros gostem de mim.	2.59	.418	.751	.336	.957
18. Na grande maioria das vezes as decisões das outras pessoas são melhores do que as minhas.	3.03	.478	.746	.396	.956
21. É correto não expressar as nossas opiniões para não magoar as outras pessoas.	3.46	.394	.753	.360	.957

27. Tendo a acreditar que as outras pessoas têm uma perspectiva mais correta dos meus problemas do que eu.	3.00	.475	.745	.458	.956
30. Faz sentido ter dificuldade em estar sozinho.	3.62	.215	.773	.226	.957
38. Uma boa pessoa põe sempre as necessidades das outras pessoas à frente das suas.	2.72	.562	.736	.563	.956
40. Devemos sempre concordar com as opiniões das pessoas que mais gostamos.	2.12	.552	.741	.632	.956
48. Acho que devo expressar sempre tudo o que estou a sentir.	4.03	.195	.776	.306	.957
50. Sinto que as minhas opiniões são sempre as mais corretas.	2.80	.499	.742	.323	.957
58. Faço questão de expressar sempre a minha opinião independentemente dos contextos onde me encontro.	3.97	.224	.772	.405	.956
59. Devemos pôr sempre as nossas necessidades à frente das dos outros.	3.13	.282	.808	.445	.957

Análise de Consistência Interna da escala *Produtividade-lazer* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Produtividade-Lazer	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado Produtividade-Lazer	Correlação de item-total EFNARN	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado EFNARN
3. Todas as atividades de lazer são uma perda de tempo.	1.70	.476	.743	.466	.956
10. Sem dúvida que o trabalho é sempre a coisa mais importante da vida.	2.78	.457	.743	.470	.956
19. Considero uma perda de tempo dedicar-me a atividades de lazer que não contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e/ou cultural.	2.68	.407	.752	.480	.956
28. O tempo de lazer só deve ser dedicado à paródia.	2.47	.533	.730	.597	.956
31. Todo o meu tempo é dedicado a produzir.	2.88	.500	.737	.570	.956
41. Considero que o valor de uma pessoa estabelece-se exclusivamente pelo que é capaz de produzir.	2.36	.622	.719	.645	.956

51. Para mim os momentos de lazer são francamente mais importantes que os momentos de trabalho	4.45	.158	.793	.323	.957
61. É tão bom nunca ter nada para fazer!	2.72	.430	.748	.419	.956
68. É aceitável faltar a compromissos porque temos coisas mais agradáveis para fazer.	2.32	.525	.733	.545	.956

Análise de Consistência Interna da escala *Controlo/Cooperação*- Cedência no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Controlo-Cedência	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado Controlo-Cedência	Correlação de item-total EFNARN	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado EFNARN
4. Sei que consigo controlar praticamente tudo o que se passa na minha vida.	3.52	.394	.639	.406	.956
13. Só me dedico a tarefas relativamente às quais tenha total controle.	2.96	.352	.649	.465	.956



22. De forma a garantir que tudo corre bem faço o meu trabalho e o dos outros.	3.56	.365	.646	.363	.957
32. Tomo sempre a liderança nas situações do dia a dia.	3.95	.374	.644	.409	.956
42. Quando tenho de trabalhar em grupo e maior controle tiver, melhores resultados se obtém.	3.73	.549	.596	.499	.956
52. Só gosto de trabalhar em grupo.	2.72	.361	.647	.499	.956
62. Quando partilhamos o controle os resultados que se obtêm são sempre melhores do que quando só nós temos o controle.	4.66	.225	.683	.277	.957
69. Faz sentido, sempre que pudermos, deixar que os outros façam as coisas.	2.48	.321	.656	.489	.956

Análise de Consistência Interna da escala *Autoestima-Autocrítica* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Autoestima-Autocrítica	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado Autoestima-Autocrítica	Correlação de item-total EFNARN	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado EFNARN
5. Estou tão satisfeito comigo próprio que não antevejo mudar no que quer que seja	3.19	.557	.829	.452	.956
14. Sinto que o mundo seria bem melhor se toda a gente fosse como eu.	3.17	.455	.838	.410	.956
23. Sinto que sou uma pessoa exemplar.	4.78	.457	.837	.292	.957
33. Sinto que tenho todas as características psicológicas que sempre ambicionei ter.	3.83	.537	.831	.385	.957
43. Quando tomo em consideração as minhas características pessoais raramente vejo algo que gostaria	3.21	.627	.824	.604	.956
53. Quando penso na pessoa que sou sinto uma satisfação imensa.	4.68	.445	.837	.216	.957
54. Surpreendo-me agradavelmente quando penso na pessoa que sou.	4.72	.459	.836	.243	.957

63. É praticamente impossível alguém fazer-me uma crítica com a qual eu concorde.	2.41	.548	.830	.676	.956
64. Sinto que quando os outros me criticam é para se defenderem a eles próprios.	2.90	.465	.836	.602	.956
70. Aceitar críticas dos outros é sinal de fraqueza psicológica.	1.66	.477	.836	.597	.956
73. Todas as críticas que me fazem são necessariamente destrutivas.	1.94	.465	.836	.591	.956
76. As críticas que me fazem não têm fundamento.	2.48	.535	.831	.571	.956
78. Reconhecer que faço erros é sinal de fraqueza psicológica.	1.61	.496	.835	.649	.956

Análise de Consistência Interna da escala *Exploração-Tranquilidade* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Exploração-Tranquilidade	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado Exploração-Tranquilidade	Correlação de item-total EFNARN	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado EFNARN
6. Ajo sempre antes de pensar.	3.43	.303	.855	.374	.957
15. Sinto-me aborrecido com muita facilidade.	3.45	.339	.854	.368	.957
24. Acontece-me deixar de dar atenção a coisas rotineiras que tenho de fazer para ir ao encontro de co	4.05	.460	.848	.427	.956
34. Sou incapaz de passar um fim de semana em casa.	2.94	.441	.850	.436	.956
35. Sei que nunca vou estar satisfeito com o que tenho/alcanço, porque posso sempre ter/alcançar mais e melhor.	4.68	.417	.850	.382	.957
44. Sempre que experimento algo de novo começo logo a pensar na próxima vez que volto a experimentar algo de novo.	3.99	.501	.846	.420	.956

45. Sinto que é uma perda de tempo contemplar a natureza.	1.73	.369	.852	.555	.956
55. Considero-me viciado em experiências novas.	3.50	.558	.843	.516	.956
56. Agrada-me que a minha mente esteja sempre em atividade.	5.05	.393	.851	.367	.957
65. Gosto muito de sentir que tenho sempre coisas para fazer.	5.08	.334	.854	.228	.957
66. As experiências novas são as únicas que têm significado para mim.	2.61	.564	.843	.632	.956
71. As únicas experiências que trazem satisfação são as novas.	2.04	.556	.845	.663	.956
72. Sou incapaz de passar muito tempo sem experiências novas.	3.12	.561	.843	.473	.956
74. Estar sem fazer nada é uma perda de tempo.	3.68	.479	.847	.410	.957
75. A satisfação associada às coisas novas vale mais a pena do que a satisfação associada ao conforto daquilo que já conhecemos.	3.63	.649	.839	.554	.956
77. As coisas novas são sempre melhores que as antigas.	2.68	.640	.841	.653	.956
79. Dificilmente encontro novidade nas coisas antigas.	2.67	.515	.846	.546	.956

Análise de Consistência Interna da escala *Coerência- Incoerência do Self* no **Estudo Inicial**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Coerência- Incoerência do Self	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado Coerência- Incoerência do Self	Correlação de item- total EFNARN	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado EFNARN
7. Nunca sinto conflitos entre aquilo que penso, sinto e faço.	3.12	.443	.632	.409	.956
16. Nunca sinto emoções contraditórias.	2.79	.560	.600	.526	.956
25. Como tenho receio que as pessoas me achem incoerente tento ser sempre igual em todas as circunstâncias.	3.13	.319	.664	.490	.956
36. Uma pessoa com valor é sempre igual a si própria em todas as circunstâncias.	4.49	.352	.660	.402	.957
46. Nunca ninguém me viu em conflito.	2.58	.389	.646	.531	.956
57. As pessoas que se adaptam a todas as circunstancias têm um carácter duvidoso.	2.44	.307	.667	.458	.956
67. Nunca tenho dúvidas sobre a pessoa que sou.	3.68	.381	.650	.404	.957

Itens excluídos por escala:

Subescala	Itens Excluídos
A subescala <i>Prazer-Dor</i> perde os itens:	1; 20
A subescala <i>Proximidade-Diferenciação</i> perde os itens:	30; 48; 58
A subescala <i>Produtividade-Lazer</i> perde os itens:	51
A subescala <i>Controlo-Cooperação</i> perde os itens:	62
A subescala <i>Autoestima-Autocrítica</i> perde os itens:	-
A subescala <i>Exploração-Tranquilidade</i> perde os itens:	6
A subescala <i>Coerência-Incoerência do Self</i> perde os itens:	-

Análise de Consistência Interna da escala *Prazer-Dor* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Prazer-Dor	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado Prazer-Dor	Correlação de item- total EFNARN	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado EFNARN
11. As dores da vida não nos ensinam nada.	1.91	.463	.843	.521	.951
17. É um desperdício de tempo pensar nas coisas desagradáveis da vida.	3.71	.483	.845	.519	.951
26. Mesmo que veja benefícios futuros nunca me entrego a algo que não me dê prazer.	3.58	.457	.847	.469	.951
29. Só acontecem coisas más na vida às pessoas que as merecem.	1.94	.651	.826	.608	.951
37. Se fizermos tudo bem na vida nunca temos de passar por situações dolorosas.	2.06	.668	.823	.666	.950
39. Uma vida bem vivida é aquela em que estamos em permanente estado de prazer.	3.55	.446	.848	.442	.952
47. Só as pessoas fracas é que ficam tristes.	1.60	.743	.820	.742	.950
49. Sentir emoções desagradáveis é sinal de mau caráter.	1.76	.725	.821	.745	.950



59. Se ignorarmos as situações dolorosas da vida elas acabam por desaparecer.	2.27	.627	.827	.626	.950
--	------	------	------	------	------

Análise de Consistência Interna da escala *Proximidade-Diferenciação* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Proximidade- Diferenciação	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado Proximidade- Diferenciação	Correlação de item- total EFNARN	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado EFNARN
2. Devo colocar sempre as necessidades dos outros à frente das minhas.	2.97	.522	.785	.429	.952
9. Faz sentido querer que todas as pessoas gostem de nós.	3.16	.439	.797	.404	.952
12. Por vezes deixo de ser quem sou para que os outros gostem de mim.	2.55	.491	.788	.490	.951
18. Na grande maioria das vezes as decisões das outras pessoas são melhores do que as minhas.	3.02	.544	.783	.523	.951

21. É correto não expressar as nossas opiniões para não magoar as outras pessoas.	3.50	.506	.787	.431	.952
27. Tendo a acreditar que as outras pessoas têm uma perspectiva mais correta dos meus problemas do que eu.	3.02	.494	.788	.529	.951
38. Uma boa pessoa põe sempre as necessidades das outras pessoas à frente das suas.	2.74	.591	.775	.588	.951
40. Devemos sempre concordar com as opiniões das pessoas que mais gostamos.	2.14	.539	.784	.713	.950
50. Sinto que as minhas opiniões são sempre as mais corretas.	2.82	.410	.799	.585	.951

Análise de Consistência Interna da escala *Produtividade-Lazer* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Produtividade-Lazer	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado Produtividade-Lazer	Correlação de item-total EFNARN	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado EFNARN
3. Todas as atividades de lazer são uma perda de tempo.	1.71	.523	.740	.513	.951
10. Sem dúvida que o trabalho é sempre a coisa mais importante da vida.	2.79	.477	.747	.510	.951
19. Considero uma perda de tempo dedicar-me a atividades de lazer que não contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e/ou cultural.	2.71	.411	.762	.468	.951
28. O tempo de lazer só deve ser dedicado à paródia.	2.48	.520	.738	.626	.950
41. Considero que o valor de uma pessoa estabelece-se exclusivamente pelo que é capaz de produzir.	2.37	.656	.710	.706	.950
61. É tão bom nunca ter nada para fazer!	2.73	.407	.763	.502	.951

68. É aceitável faltar a compromissos porque temos coisas mais agradáveis para fazer.	2.32	.501	.742	.594	.951
---	------	------	------	------	------

Análise de Consistência Interna da escala *Controlo-Cooperação* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Controlo-Cooperação	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado Controlo-Cooperação	Correlação de item-total EFNARN	$\alpha$ de <i>Cronbach</i> se item for eliminado EFNARN
13. Só me dedico a tarefas relativamente às quais tenha total controle.	2.95	.390	.568	.562	.951
22. De forma a garantir que tudo corre bem faço o meu trabalho e o dos outros.	3.58	.405	.559	.384	.952
42. Quando tenho de trabalhar em grupo e maior controle tiver, melhores resultados se obtém.	3.77	.460	.527	.447	.952
52. Só gosto de trabalhar em grupo.	2.70	.329	.596	.515	.951
69. Faz sentido, sempre que pudermos, deixar que os outros façam as coisas.	2.48	.313	.603	.474	.951

Análise de Consistência Interna da escala *Autoestima-Autocrítica* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Autoestima-Autocrítica	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado Autoestima-Autocrítica	Correlação de item-total EFNARN	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado EFNARN
63. É praticamente impossível alguém fazer-me uma crítica com a qual eu concorde.	2.406	.732	.866	.737	.950
64. Sinto que quando os outros me criticam é para se defenderem a eles próprios.	2.900	.645	.885	.595	.951
70. Aceitar críticas dos outros é sinal de fraqueza psicológica.	1.686	.746	.866	.704	.950
73. Todas as críticas que me fazem são necessariamente destrutivas.	1.961	.733	.866	.684	.950
76. As críticas que me fazem não têm fundamento.	2.511	.698	.872	.570	.951
78. Reconhecer que faço erros é sinal de fraqueza psicológica.	1.603	.741	.868	.736	.950

Análise de Consistência Interna da escala *Exploração-Tranquilidade* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Exploração-Tranquilidade	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado Exploração-Tranquilidade	Correlação de item-total EFNARN	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado EFNARN
15. Sinto-me aborrecido com muita facilidade.	3.43	.408	.635	.419	.952
35. Sei que nunca vou estar satisfeito com o que tenho/alcanço, porque posso sempre ter/alcançar mais e melhor.	4.70	.354	.659	.329	.952
45. Sinto que é uma perda de tempo contemplar a natureza.	1.75	.426	.634	.664	.950
71. As únicas experiências que trazem satisfação são as novas.	2.03	.423	.634	.693	.950
74. Estar sem fazer nada é uma perda de tempo.	3.71	.372	.656	.341	.953
79. Dificilmente encontro novidade nas coisas antigas.	2.66	.546	.598	.609	.951

Análise de Consistência Interna da escala *Coerência-Incoerência* no **Estudo com a Escala Reformulada**

Item	Média do Item	Correlação de item-total Coerência-Incoerência do Self	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado Coerência-Incoerência do Self	Correlação de item-total EFNARN	$\alpha$ de Cronbach se item for eliminado EFNARN
25. Como tenho receio que as pessoas me achem incoerente tento ser sempre igual em todas as circunstâncias.	3.14	.341	.419	.562	.951
46. Nunca ninguém me viu em conflito.	2.61	.333	.432	.536	.951
57. As pessoas que se adaptam a todas as circunstâncias têm um carácter duvidoso.	2.46	.340	.420	.489	.951

Itens excluídos por escala:

Subescala	Itens Excluídos
A subescala <i>Prazer-Dor</i> perde os itens:	8
A subescala <i>Proximidade-Diferenciação</i> perde os itens:	-
A subescala <i>Produtividade-Lazer</i> perde os itens:	31
A subescala <i>Controlo-Cooperação</i> perde os itens:	4; 32
A subescala <i>Autoestima-Autocrítica</i> perde os itens:	4; 14; 23; 33; 43; 53; 54
A subescala <i>Exploração-Tranquilidade</i> perde os itens:	24; 34; 44; 55; 56; 65; 66; 72; 75; 77
A subescala <i>Coerência-Incoerência do Self</i> perde os itens:	7; 16; 36; 67



## ANEXO H- Correlações entre os itens da *EFNARN* e a *ERSN-43*

### *Correlações itens Prazer/Dor e polaridades correspondentes da ERSN-43*

Item	Prazer/Dor (ERSN-43)	ERSN-43	Média
8. Nunca na vida tive momentos de insatisfação.	,093	,136*	1,98
11. As dores da vida não nos ensinam nada.	-,121	-,119	1,91
17. É um desperdício de tempo pensar nas coisas desagradáveis da vida.	-,114	-,102	3,71
26. Mesmo que veja benefícios futuros nunca me entrego a algo que não me dê prazer.	-,165*	-,139*	3,58
29. Só acontecem coisas más na vida às pessoas que as merecem.	-,033	-,069	1,94
37. Se fizermos tudo bem na vida nunca temos de passar por situações dolorosas.	-,115	-,091	2,06
39. Uma vida bem vivida é aquela em que estamos em permanente estado de prazer.	-,027	-,045	3,55
47. Só as pessoas fracas é que ficam tristes.	-,148*	-,148*	1,60
49. Sentir emoções desagradáveis é sinal de mau caráter.	-,256**	-,242**	1,76
59. Se ignorarmos as situações dolorosas da vida elas acabam por desaparecer.	-,092	-,046	2,27

### *Correlações itens Proximidade/Diferenciação e polaridades correspondentes da ERSN-43*

Item	Proximidade/Diferenciação (ERSN-43)	ERSN-43	Média
2. Devo colocar sempre as necessidades dos outros à frente das minhas.	-,204**	-,156*	2,97
9. Faz sentido querer que todas as pessoas gostem de nós.	-,135*	-,099	3,16

12. Por vezes deixo de ser quem sou para que os outros gostem de mim.	-,397**	-,408**	2,55
18. Na grande maioria das vezes as decisões das outras pessoas são melhores do que as minhas.	-,345**	-,425**	3,02
21. É correto não expressar as nossas opiniões para não magoar as outras pessoas.	-,252**	-,124	3,50
27. Tendo a acreditar que as outras pessoas têm uma perspetiva mais correta dos meus problemas do que eu.	-,224**	-,309**	3,02
38. Uma boa pessoa põe sempre as necessidades das outras pessoas à frente das suas.	-,285**	-,172**	2,74
40. Devemos sempre concordar com as opiniões das pessoas que mais gostamos.	-,225**	-,217**	2,14
50. Sinto que as minhas opiniões são sempre as mais corretas.	-,091	-,086	2,82

*Correlações itens Produtividade/Lazer e polaridades correspondentes da ERSN-43*

Item	Produtividade/Lazer (ERSN-43)	ERSN-43	Média
3. Todas as atividades de lazer são uma perda de tempo.	-,215**	-,203**	1,71
10. Sem dúvida que o trabalho é sempre a coisa mais importante da vida.	-,170**	-,201**	2,79
19. Considero uma perda de tempo dedicar-me a atividades de lazer que não contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e/ou cultural.	-,111	-,124	2,71
28. O tempo de lazer só deve ser dedicado à paródia.	-,042	-,114	2,48
31. Todo o meu tempo é dedicado a produzir.	,056	-,031	2,93
41. Considero que o valor de uma pessoa estabelece-se exclusivamente pelo que é capaz de produzir.	-,126	-,159*	2,37
61. É tão bom nunca ter nada para fazer!	-,151*	-,168*	2,73
68. É aceitável faltar a compromissos porque temos coisas mais agradáveis para fazer.	-,086	-,124	2,32

*Correlações itens Controlo/Cooperação e polaridades correspondentes da ERSN-43*

Item	Controlo/Cooperação (ERSN-43)	ERSN-43	Média
4. Sei que consigo controlar praticamente tudo o que se passa na minha vida.	,001	,108	3,52
13. Só me dedico a tarefas relativamente às quais tenha total controle.	-,245**	-,304**	2,95
22. De forma a garantir que tudo corre bem faço o meu trabalho e o dos outros.	-,096	-,124	3,58
32. Tomo sempre a liderança nas situações do dia a dia.	,049	,241**	3,93
42. Quando tenho de trabalhar em grupo e maior controle tiver, melhores resultados se obtém.	-,203**	-,106	3,77
52. Só gosto de trabalhar em grupo.	-,015	-,011	2,70
69. Faz sentido, sempre que pudermos, deixar que os outros façam as coisas.	-,074	-,121	2,48

*Correlações itens Autoestima/Autocrítica e polaridades correspondentes da ERSN-43*

Item	Autoestima/Autocrítica (ERSN-43)	ERSN-43	M
5- Estou tão <b>satisfeito</b> comigo próprio que não antevejo mudar no que quer que seja	.351**	.338**	3,21
14- Sinto que o mundo seria bem melhor se toda a gente fosse como eu.	.114	-.040	3,19
23- Sinto que sou uma pessoa exemplar.	.353**	.266**	4,76
33- Sinto que tenho todas as características psicológicas que sempre ambicionei ter.	.401**	.361**	3,84
43- Quando tomo em consideração as minhas características pessoais raramente vejo algo que gostaria de modificar	.250**	.157*	3,23
53- Quando penso na pessoa que sou sinto uma satisfação imensa.	.642**	.593**	4,68
54- Surpreendo-me agradavelmente quando penso na pessoa que sou.	.576**	.535**	4,74
63- É praticamente impossível alguém fazer-me uma crítica com a qual eu concorde.	-.137*	-.204**	2,41
64- Sinto que quando os outros me criticam é para se defenderem a eles próprios.	-.156*	-.197**	2,90
70- Aceitar críticas dos outros é sinal de fraqueza psicológica.	-.190**	-.217**	1,69
73- Todas as críticas que me fazem são necessariamente destrutivas.	-.295**	-.318**	1,96
76- As críticas que me fazem não têm fundamento.	-.185**	-.202**	2,51
78- Reconhecer que faço erros é sinal de fraqueza psicológica.	-.206**	-.236**	1,60

*Correlações itens Coerência/Incoerência e polaridades correspondentes da ERSN-43*

Item	Coerência/Incoerência (ERSN-43)	ERSN-43	M
7- Nunca sinto conflitos entre aquilo que penso, sinto e faço.	.180**	151*	3,12
16- Nunca sinto emoções contraditórias.	.114	.023	2,77
25- Como tenho receio que as pessoas me achem incoerente tento ser sempre igual em todas as circunstâncias	-.234**	-.266**	3,14
36- Uma pessoa com valor é sempre igual a si própria em todas as circunstâncias.	.074	0.67	4,47
46- Nunca ninguém me viu em conflito.	-.046	-.079	2,61
57- As pessoas que se adaptam a todas as circunstancias têm um carácter duvidoso.	-.146*	-.184**	2,46
67- Nunca tenho dúvidas sobre a pessoa que sou.	.290**	.278**	3,67

*Correlações itens Exploração/Tranquilidade e polaridades correspondentes da ERSN-43*

Item	Exploração/Tranquilidade (ERSN-43)	ERSN-43	M
15- Sinto-me aborrecido com muita facilidade.	-.357**	-.432**	3,43
24- Acontece-me deixar de dar atenção a coisas rotineiras que tenho de fazer para ir ao encontro de coisas novas.	.345**	.220**	4,06
34- Sou incapaz de passar um fim de semana em casa.	.084	.002	2,93
35- Sei que nunca vou estar satisfeito com o que tenho/alcanço, porque posso sempre ter/alcançar mais e melhor.	-.115	-.158*	4,70
44- Sempre que experimento algo de novo começo logo a pensar na próxima vez que volto a experimentar algo de novo.	.152*	.065	3,99
45- Sinto que é uma perda de tempo contemplar a natureza.	-.186**	-.196**	1,75
55- Considero-me viciado em experiências novas.	.358**	.205**	3,48
56- Agrada-me que a minha mente esteja sempre em atividade.	.379**	.367**	5,06
65- Gosto muito de sentir que tenho sempre coisas para fazer	.264**	.176**	5,07
66- As experiências novas são as únicas que têm significado para mim	.071	-.058	2,62

71- As únicas experiências que trazem satisfação são as novas.	-.056	-.156*	2,03
72- Sou incapaz de passar muito tempo sem experiências novas.	.025	-.078	3,12
74- Estar sem fazer nada é uma perda de tempo.	-.135*	-.189**	3,71
75- A satisfação associada às coisas novas vale mais a pena do que a satisfação associada ao conforto daquilo que já conhecemos.	.187**	.081	3,63
77- As coisas novas são sempre melhores que as antigas.	.063	-.018	2,68
79- Dificilmente encontro novidade nas coisas antigas.	-.178*	-.238**	2,66

**Escala de Formas Não Adaptativas de Regulação  
das Necessidades - EFNARN-45  
(Mourão, Moniz, & Vasco, 2019)**

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”.** A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

1 a 4 Desacordo				5 a 8 Concordo			
1	2	3	4	5	6	7	8



	Discordo				Concordo			
1. Devo colocar sempre as necessidades dos outros à frente das minhas.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Todas as atividades de lazer são uma perda de tempo.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Faz sentido querer que todas as pessoas gostem de nós.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Sem dúvida que o trabalho é sempre a coisa mais importante da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. As dores da vida não nos ensinam nada.	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Por vezes deixo de ser quem sou para que os outros gostem de mim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Só me dedico a tarefas relativamente às quais tenha total controle.	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Sinto-me aborrecido com muita facilidade.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. É um desperdício de tempo pensar nas coisas desagradáveis da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Na grande maioria das vezes as decisões das outras pessoas são melhores do que as minhas.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Considero uma perda de tempo dedicar-me a atividades de lazer que não contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e/ou cultural.	1	2	3	4	5	6	7	8
12. É correto não expressar as nossas opiniões para não magoar as outras pessoas.	1	2	3	4	5	6	7	8

13. De forma a garantir que tudo corre bem faço o meu trabalho e o dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
14. Como tenho receio que as pessoas me achem incoerente tento ser sempre igual em todas as circunstâncias.	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Mesmo que veja benefícios futuros nunca me entrego a algo que não me dê prazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Tendo a acreditar que as outras pessoas têm uma perspetiva mais correta dos meus problemas do que eu.	1	2	3	4	5	6	7	8
17. O tempo de lazer só deve ser dedicado à paródia.	1	2	3	4	5	6	7	8
18. Só acontecem coisas más na vida às pessoas que as merecem.	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Sei que nunca vou estar satisfeito com o que tenho/alcanço, porque posso sempre ter/alcançar mais e melhor	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Se fizermos tudo bem na vida nunca temos de passar por situações dolorosas.	1	2	3	4	5	6	7	8
21. Uma boa pessoa põe sempre as necessidades das outras pessoas à frente das suas.	1	2	3	4	5	6	7	8
22. Uma vida bem vivida é aquela em que estamos em permanente estado de prazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
23. Devemos sempre concordar com as opiniões das pessoas que mais gostamos.	1	2	3	4	5	6	7	8
24. Considero que o valor de uma pessoa estabelece-se exclusivamente pelo que é capaz de produzir.	1	2	3	4	5	6	7	8
25. Quando tenho de trabalhar em grupo e maior controle tiver, melhores resultados se obtém.	1	2	3	4	5	6	7	8

26. Sinto que é uma perda de tempo contemplar a natureza.	1	2	3	4	5	6	7	8
27. Nunca ninguém me viu em conflito.	1	2	3	4	5	6	7	8
28. Só as pessoas fracas é que ficam tristes.	1	2	3	4	5	6	7	8
29. Sentir emoções desagradáveis é sinal de mau carácter.	1	2	3	4	5	6	7	8
30. Sinto que as minhas opiniões são sempre as mais corretas.	1	2	3	4	5	6	7	8
31. Só gosto de trabalhar em grupo.	1	2	3	4	5	6	7	8
32. As pessoas que se adaptam a todas as circunstâncias têm um carácter duvidoso.	1	2	3	4	5	6	7	8
33. Se ignorarmos as situações dolorosas da vida elas acabam por desaparecer.	1	2	3	4	5	6	7	8
34. É tão bom nunca ter nada para fazer!	1	2	3	4	5	6	7	8
35.. É praticamente impossível alguém fazer-me uma crítica com a qual eu concorde.	1	2	3	4	5	6	7	8
36. Sinto que quando os outros me criticam é para se defenderem a eles próprios.	1	2	3	4	5	6	7	8
37.É aceitável faltar a compromissos porque temos coisas mais agradáveis para fazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
38. Faz sentido, sempre que pudermos, deixar que os outros façam as coisas.	1	2	3	4	5	6	7	8

39. Aceitar críticas dos outros é sinal de fraqueza psicológica.	1	2	3	4	5	6	7	8
40. As únicas experiências que trazem satisfação são as novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
41. Todas as críticas que me fazem são necessariamente destrutivas.	1	2	3	4	5	6	7	8
42. Estar sem fazer nada é uma perda de tempo.	1	2	3	4	5	6	7	8
43. As críticas que me fazem não têm fundamento.	1	2	3	4	5	6	7	8
44. Reconhecer que faço erros é sinal de fraqueza psicológica.	1	2	3	4	5	6	7	8
45. Dificilmente encontro novidade nas coisas antigas.	1	2	3	4	5	6	7	8

#### Composição das subescalas da *EFNARN*

Escala	Itens
Prazer/Dor	5, 9, 15, 18, 20, 22, 28, 29, 34
Proximidade/Diferenciação	1, 3, 6, 10, 12, 16, 21, 23, 30
Produtividade/Lazer	2, 4, 11, 17, 24, 37
Controlo/Cedência	7, 13, 25, 31, 38
Autoestima/Autocrítica	35, 36, 39, 41, 43, 44
Exploração/Tranquilidade	6, 19, 26, 40, 42, 45
Coerência/Incoerência	14, 27, 32, 33

## Anexo J - Análise Estatística da Investigação Paralela

*Correlações entre as subescalas Exploração/Tranquilidade, Autoestima/Autocrítica, Coerência/Incoerência e a EFNARN*

	N	P/D	PX/DF	PD/L	C/C	C/I	A/A	EFNARN
E/T	229	.567**	.540**	.588**	.469**	.511**	.597**	.753**
A/A	229	.585**	.528**	.546**	.518**	.557**		.762**
I/C	229	.601**	.581**	.508**	.544**			.781**

\*\*p<0.01

*Correlações entre as polaridades da EFNARN e as polaridades da ERSN-43*

	N	E/T	A/A	C/I	ERNS-43
E/T	229	<b>-.288**</b>	-.259**	-.333**	-.371**
A/A	229	-.171**	<b>-.261*</b>	-.274*	-.306**
I/C	229	-.102	-.148*	<b>-.190*</b>	-.230**
EFNARN	229	-.201**	-.221**	-.264**	<b>-.332**</b>

\*p=0.05; \*\*p=0,01

*Correlações entre as subescalas Exploração/Tranquilidade, Autoestima/Autocrítica, Coerência/Incoerência e as subescalas da ERSN-43*

	N	Exploração	Tranquilidade	Autoestima	Autocrítica	Coerência	Incoerência
E/T	229	<b>-.210**</b>	<b>-.290**</b>	-.194**	-.246**	-.332**	-.285**
A/A	229	-.112	-.177**	<b>-.140*</b>	<b>-.355**</b>	-.278**	-.227**
I/C	229	-.104	-.088	-.071	-.207**	<b>-.182**</b>	<b>-.166*</b>
EFNARN	229	-.175**	-.172**	-.118	-.288**	-.279**	-.210**

*Correlações entre as subescalas Exploração/Tranquilidade, Autoestima/Autocrítica, Coerência/Incoerência da EFNARN e a Sintomatologia*

	N	Índice geral de sintomas (IGM)
Exploração/Tranquilidade	229	.325**
Autoestima/Autocrítica	229	.237**
Coerência/Incoerência do Self	229	.210**
EFNARN	229	.284**

\*\*p=0,01

*Correlações entre as subescalas Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Produtividade/Lazer e Controlo/Cooperação EFNARN e Bem-Estar e Distress psicológico*

	N	Bem-Estar	Distress psicológico
Exploração/Tranquilidade	229	-.305**	.221**
Autoestima/Autocrítica	229	-.189**	.135*
Coerência/Incoerência do Self	229	-.135*	.077
EFNARN	229	-.232**	.117

\*p=0.05; \*\*p=0,01

### ***Correlação das Discrepâncias com polaridades da EFNARN***

*Discrepância entre as necessidades Autoestima e Autocrítica (ERSN) e polaridade*

*Autoestima/Autocrítica (EFNARN)*

	Autoestima/Autocrítica
Discrepância A_A	.143*

\*, p> .001

*Discrepância entre as necessidades Exploração e Tranquilidade (ERSN) e polaridade*

*Exploração/Tranquilidade (EFNARN)*

	Exploração/Tranquilidade
Discrepância E_T	.118

*Discrepância entre as necessidades Coerência e Incoerência (ERSN) e polaridade*

*Coerência/Incoerência (EFNARN)*

	Coerência/Incoerência
Discrepância C_I	.056

### ***Medianas***

Grupo de **valores altos** da polaridade **Coerência/Incoerência da EFNARN** com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN

	Coerência/Incoerência	Coerência	Incoerência
Baixos polaridade C/I	-.171*	-.215**	-.171*
Altos polaridade C/I	.496*	.360	.496*

\*p=0.05; \*\*p=0,01

Grupo de **valores altos** da polaridade **Exploração/Tranquilidade da EFNARN** com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN

	Exploração/Tranquilidade	Exploração	Tranquilidade
Baixos polaridade E/T	-.351**	-.271**	-.344**
Altos polaridade E/T	.451	.432	.206

\*\*p=0,01

Grupo de **valores altos** da polaridade **Autoestima/Autocrítica da EFNARN** com as necessidades e polaridades correspondentes da ERSN

	Autoestima/Autocrítica	Autoestima	Autocrítica
Baixos polaridade A/A	-.222**	-.101	-.318**
Altos polaridade A/A	.591	.516	.315

\*\*p=0,01